Contenidos del CD

Deporte

Kinovea 0.7.1
Analiza vídeos deportivos

Soccer-Trainer 3.0
Para preparar sesiones de fútbol

Sports Tracker 4.0
Organizador deportivo

Dieta

Calorie Balance Tracker 4.0
Mide tu consumo de calorías

CRON-o-Meter 0.9.6
Base de datos de alimentos

iDiet 1.0.4
Crea una dieta a tu medida

Weight Tracker Pro 1.0
Cuida tu peso corporal

Relajación

Atmosphere Lite 6.0
Sonidos de la naturaleza

Aura 2.6.9
Música ambiental

Digitopuntura china 6.0
Los secretos de la acupuntura china

Off4Fit 2.1.0
Ejercicios frente al PC

Paper folding 3D 1.21
Papiroflexia relajante

Workrave 1.9.0
Ergonomía en la oficina

Salud

iBloodTracker 2.0.6
Chequeo médico

Optimism 2.9.6
Analiza tu estado de ánimo

Quitómetro 2.1
Asistente para dejar de fumar

Plantillas

Albarán
Controla el stock

Control de incidencias
Anota los imprevistos

Mantenimiento de la flota
Vigila el estado de tus vehículos

Control datos del vehículo
Información técnica detallada

Control entradas y salidas
Tu parque de vehículos al día

Tarifas rutas
Anota los datos de cada trayecto

Gestión de almacen
Todos tus productos y su inventario

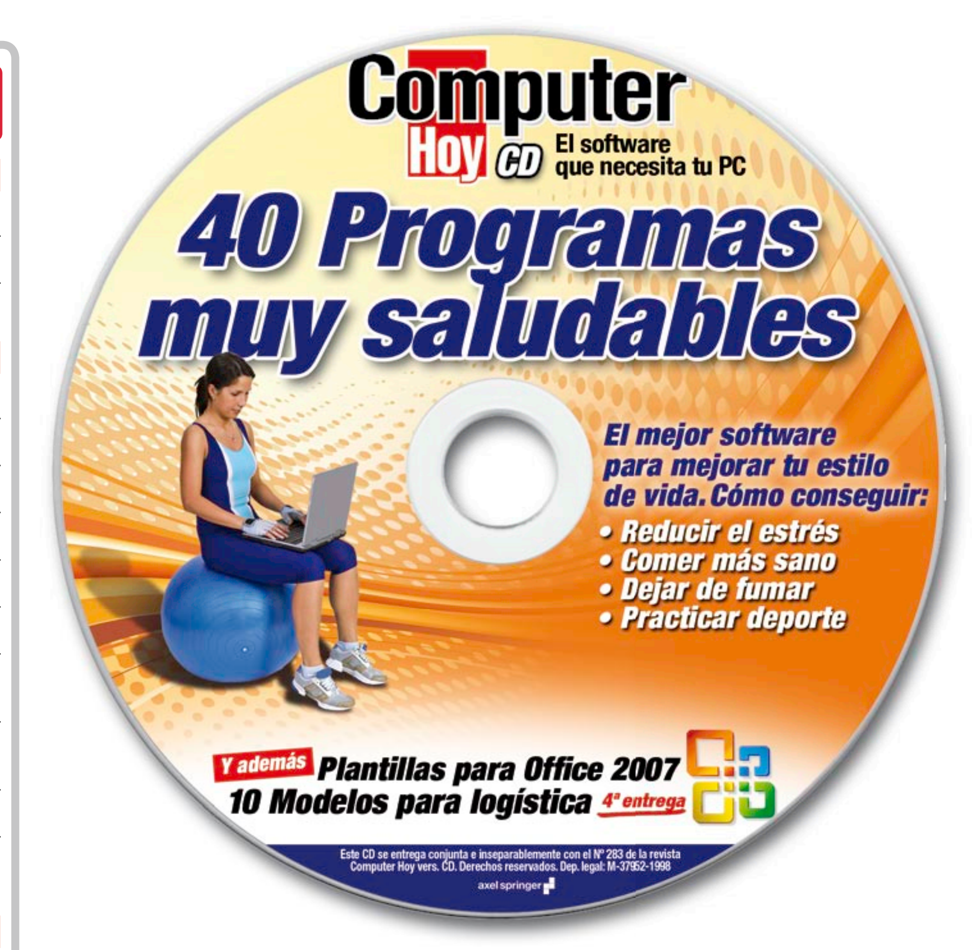
Mantenimiento de la flota
Conductores, revisiones y datos mecánicos

Informe de actividades
Presentaciones para clientes

Solicitud de dietas
Justifica tus gastos de representación

Complementos

Java 6 versión 11
Entorno de ejecución



Para cualquier duda envíanos un email a: computerhoy@axelspringer.es

Cuida tu salud y mejora tu estado de ánimo

Sumario

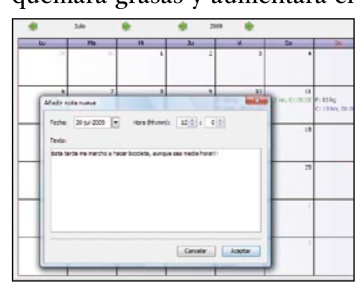
Ahora que llega el verano, te proponemos algunos programas para mejorar tu forma de vida hasta hacerla mucho más saludable.

Deporte reparador

Aunque pueda resultar paradójico, la práctica continuada de ejercicio físico no solo cansa al organismo, sino que también lo relaja y tonifica. Y es que, al hacer gimnasia, el cuerpo humano libera una serie de endorfinas que mejoran el bienestar general de la persona. Así, si quieres empezar a medir tus propios hábitos deportivos, no tienes más que acudir a programas como Sports Tracker, un organizador que analiza tu rendimiento en todo tipo de actividades. Otras soluciones, como Soccer-Trainer, te pueden ayudar a compartir tu deporte favorito, en este caso el fútbol.

Perder los kilos de más

En cuanto que comiences a hacer deporte, tu organismo quemará grasas y aumentará el



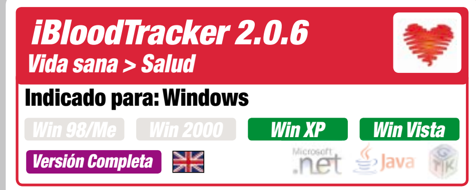
volumen de tus músculos. Sin embargo, para acompañar al ejercicio físico y conseguir un estado más saludable, no hay mejor que perder peso siguiendo una dieta equilibrada. Con este fin se han desarrollado herramientas como iDiet, una aplicación ideada para diseñar dietas a la medida de cada organismo, o Calorie Balance Tracker, una amplia base de datos alimenticia que detalla cuántas calorías tiene cada producto y cómo puede repercutir en la alimentación habitual. Asimismo, puedes analizar tu pérdida progresiva de peso con el control de Weight Tracker, una práctica herramienta que te indicará la evolución que registra tu masa corporal.

En cuerpo y alma

Evidentemente, además de tu cuerpo, también puedes mejorar progresivamente tu estado de ánimo, una tarea mucho más sencilla si pruebas los programas de relajación que hemos incluido. Sonidos ambientales, conocimientos ancestrales y prácticos ejercicios de ergonomía terminarán de ayudarte a estar más en forma que nunca.

Instalación

Lo primero que debes hacer es introducir el CD en tu ordenador para comenzar a cargar los ficheros. Una vez seleccionada la aplicación que quieres, pulsa en Instalar y, en la ventana emergente que te aparezca, haz click sobre Abrir. En pocos segundos podrás empezar a disfrutar de ella.

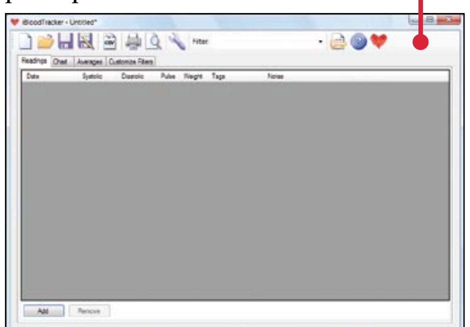


Se puede afirmar que el corazón es el órgano más importante de nuestro cuerpo. Si su funcionamiento falla, nuestra salud tiene los días contados. Para ayudarte a vigilar su buen estado, el programa iBloodTracker te propone el registro y análisis de tres acciones relacionadas con el riesgo de enfermedades cardiovasculares: la presión arterial, el peso corporal y las pulsaciones por minuto. Si deseas conocer más detalles de esta práctica aplicación, visita su página web en www.ibloodtracker.com/win

Vigila tu corazón

Para no perder la cuenta de tus latidos, iBloodTracker es una herramienta que registra tres de los principales biorritmos de tu cuerpo, anotando junto a sus valores la fecha y hora en los que fueron tomados. De este modo, además de una práctica tabla de seguimiento, esta herramienta aporta la generación instantánea de un gráfico lineal, gracias al cual se puede apreciar la evolución de los parámetros a lo largo del tiempo. Además, pueden almacenarse en la memoria del ordenador diferentes bases de datos para cada persona o, incluso, imprimirse en papel, con una muestra previa de su presentación.

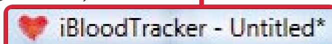
1 Nada más comenzar su funcionamiento, este programa muestra su interfaz principal. Ésta se encuentra dividida



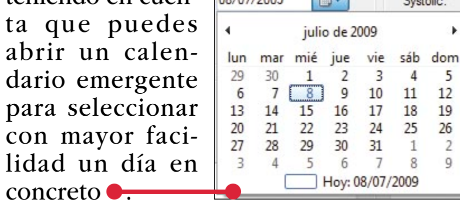
en dos áreas diferenciadas. En primer lugar, una barra de herramientas superior recoge sus funciones más importantes.



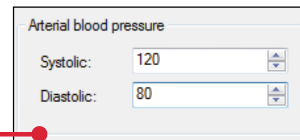
Comienza a utilizarla pulsando el icono para que, al instante, se abra una nueva tabla de registro bajo el título.



2 Ahora es necesario que prestes atención a la segunda área de la pantalla, más concretamente, al botón situado en el borde inferior izquierdo Add. Tras presionarlo, con la ayuda del ratón, aparece un nuevo recuadro cuyo fin es introducir los datos de la última medición. Primero, escribe la fecha y la hora en la que mediste tus signos vitales en la casilla teniendo en cuenta que puedes abrir un calendario emergente para seleccionar con mayor facilidad un día en concreto.

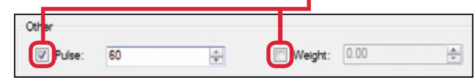


3 Después, registra tu presión arterial en la sección

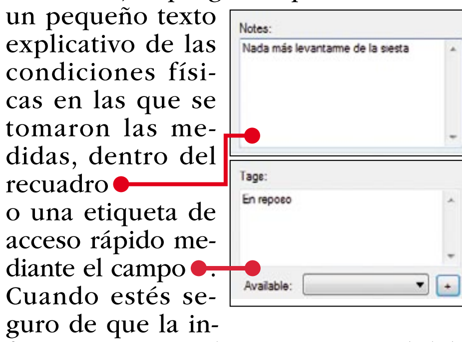


distinguiendo dos valores diferenciados para la tesión sistólica y diastólica. Ten en cuenta que, además de sobrescribir el valor numérico que aquí aparece por defecto, siempre puedes modificar este dato a través de las dos pestañas de dirección que aparecen situadas en el borde del campo numérico.

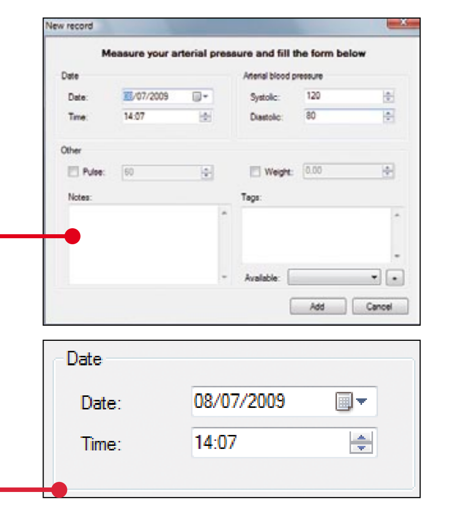
4 Los dos siguientes datos que puedes introducir en este informe de características corporales, el pulso y el peso corporal, son optativos, lo cual queda reflejado en que para escribir su valor primero tienes que marcar su correspondiente casilla verificable.

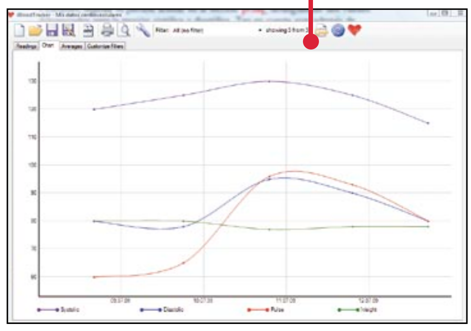


Asimismo, el programa permite incluir un pequeño texto explicativo de las condiciones físicas en las que se tomaron las medidas, dentro del recuadro o una etiqueta de acceso rápido mediante el campo. Cuando estés seguro de que la información aportada es correcta, valídala pulsando el botón Add.



5 De este modo, según vayas introduciendo en días sucesivos tus mediciones, la pestaña Readings mostrará, de forma ordenada, cada uno de los valores recogidos. No obstante, aunque resulta sencillo comparar en esta tabla los datos anotados, prueba a seleccionar la pestaña Chart. Como ahora puedes observar, su gráfico lineal resulta mucho más claro a la hora de representar la evolución de cada parámetro.





Para averiguar qué representa cada trazo, presta atención a la leyenda inferior.

Diastolic — Pulse — Weight

6 Otra de las ventajas que te aporta esta solución es el cálculo automático de los valores promedios. Si deseas averiguarlos, selecciona con la ayuda del ratón la pestaña Averages. En su interior puedes encontrar tres categorías temporales diferentes para conocer la media aritmética de la presión sistólica, la diastólica, el pulso y el peso.

Description
All (no filter)
Last 7 days
Last 30 days

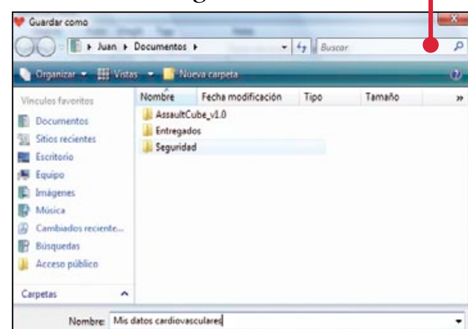


Description	Count	Systolic	Diastolic	Pulse pressure	Pulse	Weight
All (no filter)	5	123.0 (5.1)	84.6 (6.7)	38.4 (4.7)	78.8 (14.4)	78.6 (1.2)
Last 7 days	5	123.0 (5.1)	84.6 (6.7)	38.4 (4.7)	78.8 (14.4)	78.6 (1.2)
Last 30 days	5	123.0 (5.1)	84.6 (6.7)	38.4 (4.7)	78.8 (14.4)	78.6 (1.2)

Ten en cuenta que, si has tomado todas las referencias en un lapso pequeño de tiempo, los promedios tendrán un valor muy similar, incluso idéntico.

7 Por otro lado, en el caso de que no quieras mostrar todos los datos aquí recogidos, siempre puedes acudir a la pestaña Customize Filters. Dentro de ella existen hasta seis casillas de selección que activan y desactivan sus correspondientes categorías visualizables.

8 Por último, cuando desees guardar todas las anotaciones realizadas, acude al icono superior y elige un nombre para tu base de datos en la siguiente pantalla. Sin embargo, recuerda que, al tratarse de una versión demo del programa, solo se almacenarán los últimos cinco registros introducidos.



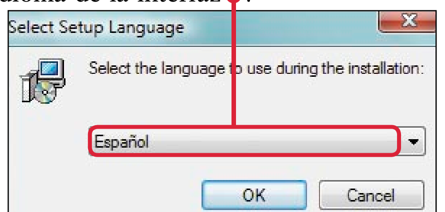


Para quienes pasan horas y horas trabajando delante del ordenador, puede serles de gran utilidad un programa que avise de los descansos que es necesario tomar cada cierto tiempo. Así lo hace Off4Fit, una aplicación que no solo te indica cuándo debes parar de trabajar, sino que además incluye toda una tabla de ejercicios para ojos, manos y todo el cuerpo que sirven para desentumecer los músculos. Puedes conocer más sobre esta aplicación desde la web http://smartpctools.com/es/exercise_advice

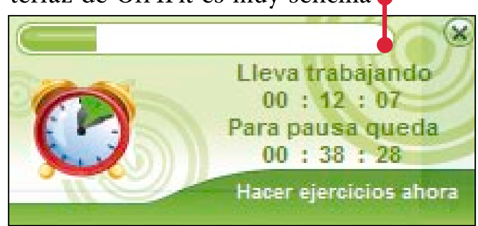
Descansa del PC

Solo con establecer cada cuánto tiempo quieres hacer una pausa delante del ordenador, hasta un máximo de 180 minutos, Off4Fit te avisará de que es el momento de tomarte un respiro, que puedes aprovechar para hacer lo que quieras o, por qué no, para realizar ejercicios de relajación desde el programa. Conoce cómo hacerlo en unos pocos pasos.

1 Durante el proceso habitual de instalación de este programa, una ventana te solicitará que determines el español como idioma de la interfaz.



Una vez que Off4Fit esté en tu ordenador, no te olvides de iniciarlo haciendo doble click sobre el icono de acceso directo que se habrá creado en el escritorio porque el tiempo que llevas delante del ordenador sólo empezará a contar cuando enciendas la aplicación. Como verás, la interfaz de Off4Fit es muy sencilla



puesto que te ofrece de un simple vistazo toda la información que necesitas saber. Por un lado, los minutos de trabajo que has acumulado desde la última pausa (Lleva trabajando 00 : 12 : 07) que se muestran también mediante una barra horizontal y, por otro lado, lo que te queda para el siguiente descanso (Para pausa queda 00 : 38 : 28).

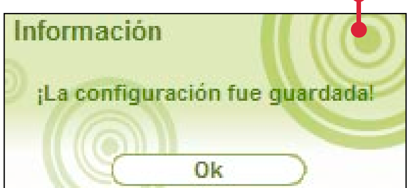
2 Por defecto, el programa establece que la pausa comenzará a los cincuenta minutos, pero puedes modificar este dato. Para ello, tienes que pulsar con el botón derecho del ratón en el icono de Off4Fit de la barra de tareas y, en el menú contextual que se muestra, presionar sobre Opciones para que se abra una nueva ventana.

Opciones
Hacer ejercicios cada 50 min
Ejecutar al iniciar Windows
Sólo icono en la bandeja del sistema
Aplicar Cerrar

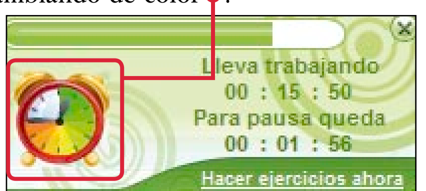
En el campo (Hacer ejercicios cada) despliega las opciones que existen para escoger una (10, 20, 30, 40, 50, 60, 90, 120, 150, 180). Desde esta misma pantalla tienes la posibilidad de determinar que el programa se encienda al iniciar el ordenador, para lo cual debes habilitar la casilla (Ejecutar al iniciar Windows).

O, si quieres que la aplicación únicamente se muestre cuando acabe el tiempo de trabajo, activa la opción (Sólo icono en la bandeja del sistema).

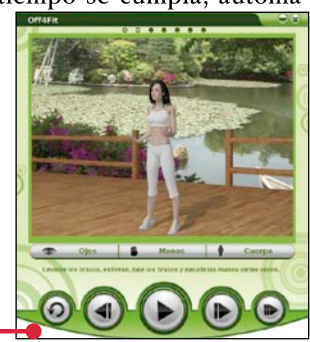
Para guardar los cambios, pincha en Aplicar y una ventana te informará de que se han almacenado con éxito.



3 Según se vaya acercando el momento de la pausa, el reloj de la interfaz irá cambiando de color.



y, cuando el tiempo se cumpla, automáticamente se mostrará la pantalla de ejercicios que incluye el programa, en la que un avatar te explica gráficamente cómo realizar todos los movimientos.



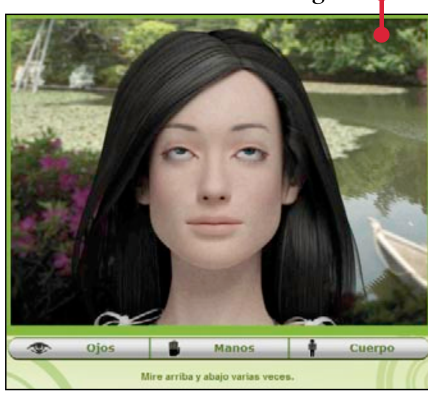
Eso sí, ten en cuenta que, si comienzas los ejercicios, el contador del tiempo de trabajo se iniciará de nuevo. También puedes abrir esta ventana incluso cuando aún no haya llegado el momento de la pausa, pulsando para ello en la entrada Hacer ejercicios ahora de la interfaz.

4 Existen tres tipos de movimientos, según la parte del cuerpo que quieras relajar: Ojos, Manos y Cuerpo. Haz click en alguno de ellos para que se inicie el ejercicio, que puedes ver en la pantalla del programa realizado por el avatar.



Se mostrará también una breve explicación en español sobre lo que debes hacer (Ponga el índice sobre la nariz y mire varias veces con los dos ojos al dedo sobre el caballete.).

Observa que, cada vez que realices un ejercicio, el programa te mostrará el siguiente movimiento de la misma categoría.



Además, se incluye una barra de botones que te serán útiles para manejarte entre las opciones. Pulsando en el icono puedes pausar los ejercicios, y reanudarlos después desde . O bien tienes la opción de moverte hacia las pruebas anteriores con el botón o hacia las posteriores, pulsando en .

5 Es posible finalizar los ejercicios en el momento en que desees, simplemente con un click en , y Off4Fit volverá a descontar los minutos que te quedan para el siguiente descanso (Para pausa queda 00 : 08 : 50). No obstante, en el caso de que desees parar el contador en cualquier momento, pincha con el botón derecho del ratón en el icono de la barra de tareas y escoge la opción Pausar. Ahora ya sabes todo lo que necesitas para que estar horas delante del ordenador no te resulte tan duro, gracias a Off4Fit.



Uno de los requisitos indispensables para hacer del deporte un hábito saludable es la constancia a la hora de practicarlo. Si te interesa realizar un seguimiento detallado de las horas que dedicas a hacer gimnasia, o los récords personales que has alcanzado, Sports Tracker puede serte de gran ayuda. Y es que su intuitiva interfaz en forma de calendario resulta muy cómoda de utilizar para registrar todo tipo de información. www.saring.de/sportstracker

Anota tus récords deportivos

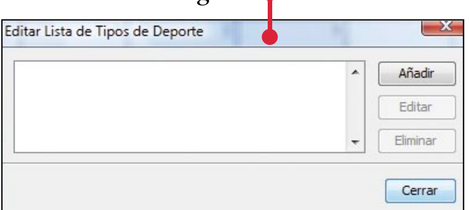
¿Qué tiempo tardaste la última vez en recorrer tu circuito habitual de marcha? ¿Cuántos kilómetros eres capaz de recorrer en bicicleta a lo largo de la semana? ¿Está tu nivel de pulsaciones acorde con la periodicidad que dedicas a ejercitar tu cuerpo? Las respuestas a estas y otras preguntas igualmente interesantes las podrás encontrar en Sports Tracker, una vez que hayas utilizado la aplicación para introducir tus marcas personales. Sin embargo, antes de poner en marcha esta herramienta, tienes que instalar previamente en tu ordenador la plataforma actualizada de Java ya que, de lo contrario, no podrá ejecutarse.

1 Nada más comenzar, Sports Tracker muestra en pantalla una ventana con el mensaje interrogante.

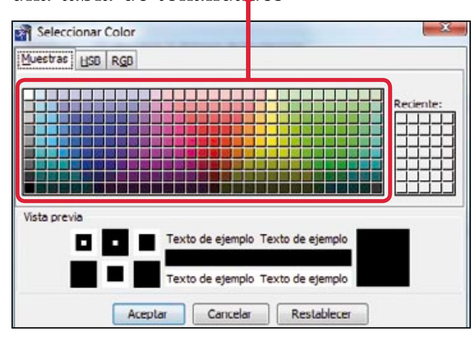
Todavía no hay ningún tipo de deporte definido, por lo que no se pueden añadir ejercicios. ¿Quieres crear ahora un tipo de deporte?
Sí No

Esto se debe a que, como pronto podrás observar, esta utilidad se fundamenta en la organización de los datos de los diferentes deportes practicados, teniendo así en cuenta que una misma persona puede disfrutar de más de una actividad gimnástica. Pulsa el botón Sí para definir las características del primer deporte.

2 A continuación, dentro de la siguiente ventana emergente



elige la entrada Añadir. Como resultado de esta operación, aparece un nuevo menú para introducir los datos.
En él se sitúa, en primer lugar, un campo en blanco para introducir su nombre. Después, al marcar la casilla de función Almacenar la distancia de los ejercicios se guardará el camino recorrido durante la actividad, una información muy útil, sobre todo, para ejercicios en carrera. También resulta práctica la función Seleccionar, ya que, tras ser pulsada con la ayuda del ratón, abre una tabla de tonalidades



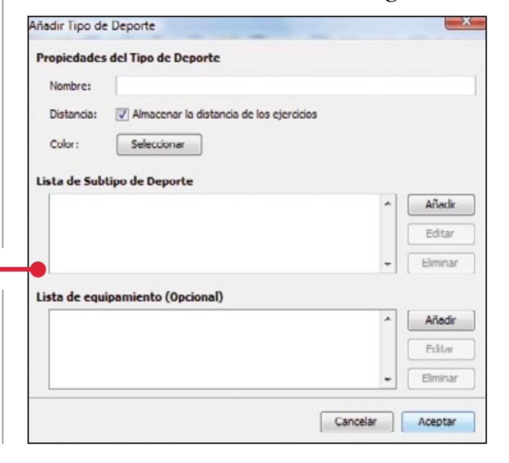
para asignar una en concreto al deporte que estás dando de alta.

3 También en este apartado puedes incluir una definición más precisa del deporte mediante el botón Añadir correspondiente a la clasificación Lista de Subtipo de Deporte, como, por ejemplo, un estilo de natación o una prueba de atletismo. Igualmente, es posible añadir los accesorios utilizados para disfrutar de la actividad con la entrada Añadir de la categoría Lista de equipamiento (Opcional). Cuando hayas introducido toda la información necesaria, valídala pulsando Aceptar.

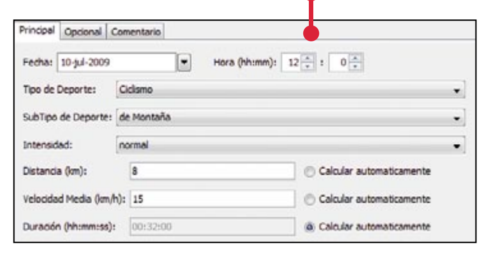
4 La interfaz principal de Sports Tracker se asemeja a la de un almanaque listo para añadir todo tipo de anotaciones.

En realidad, esta es solo una de las vistas que permite la aplicación, identificada con el icono superior.
Ahora llega el momento de introducir tus primeros datos personales, para lo cual debes hacer click sobre el botón de la barra de herramientas.

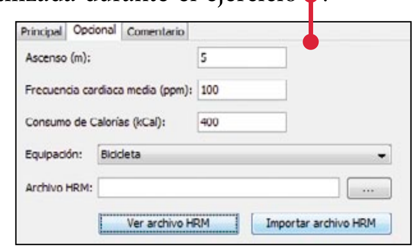
5 El menú para registrar un nuevo ejercicio físico se encuentra organizado



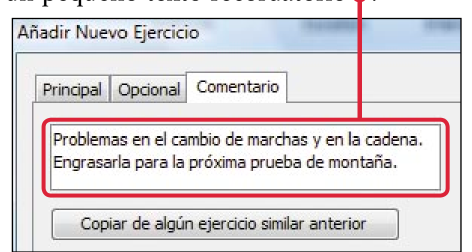
por tres pestañas. De este modo, la primera de ellas se denomina Principal, y es utilizada para detallar la fecha y hora de la actividad, el tipo de deporte practicado, la intensidad empleada y otros datos relacionados con el recorrido.



A continuación, la pestaña Opcional sirve para anotar alguna otra información de interés, como la frecuencia cardíaca media, el consumo calorífico o la equipación utilizada durante el ejercicio.



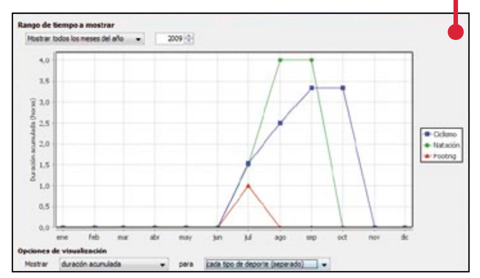
Por último, la pestaña Comentario permite escribir en el campo en blanco de su interior un pequeño texto recordatorio.



6 Una vez que introduzcas sucesivamente nuevos deportes y registros personales, todos ellos irán apareciendo en el calendario, aunque siempre puedes optar por pulsar el icono para acceder al listado de los datos.

Date	Type	Subtype	Duratio
17-jul-2009	Footing	Por ciudad	01:00:0
12-jul-2009	Ciclismo	de Montaña	01:00:0
11-jul-2009	Natación	A espaldas	01:30:0
10-jul-2009	Ciclismo	de Montaña	00:32:0

7 Finalmente, si quieres contemplar de un solo vistazo, cuáles han sido tus marcas personales, selecciona la función representada por el icono.
Esta utilidad muestra un completo gráfico lineal que puede ajustar su presentación a partir de hasta tres pestañas desplegables.



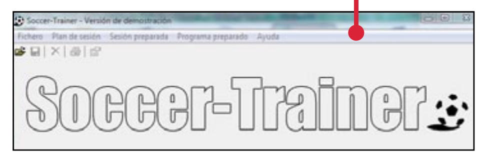


Si necesitas enseñar cómo controlar el esférico hasta introducirlo en la portería contraria, tal vez requieras la ayuda de un entrenador cualificado. Soccer-Trainer cumple con esta función al ofrecer y explicar más de 350 ejercicios diferentes, clasificados por rangos de edad y resultados prácticos, como el calentamiento, la mejora de la condición física o la táctica del equipo al completo. Puedes visitar su dirección web en www.soccer-trainer.es

Planea tus entrenamientos de fútbol

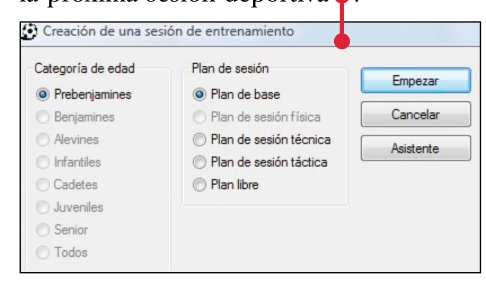
La aplicación Soccer-Trainer permite planificar sesiones de fútbol justo a la medida, con la posibilidad de detallar los entrenamientos de duración libre o, incluso, los que se realizarán durante toda la temporada durante 56 sesiones consecutivas. Además, gracias a sus amplias funcionalidades, siempre es posible imprimir la lista de todos sus ejercicios para trasladarlos con comodidad al terreno de juego.

1 Nada más comenzar su funcionamiento, Soccer-Trainer muestra en pantalla la que es su interfaz principal.



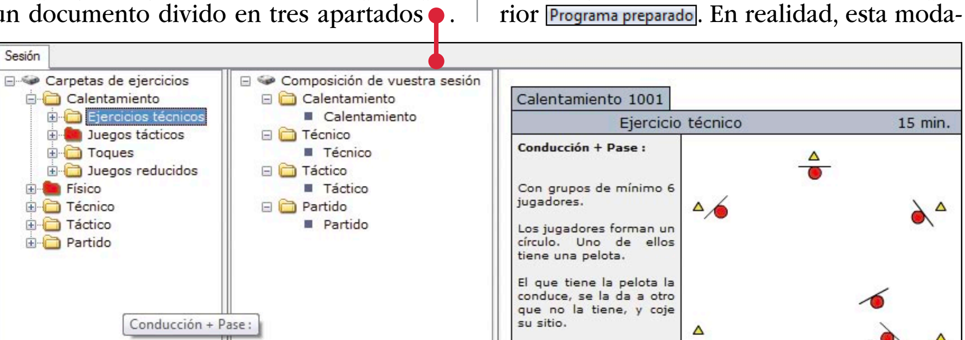
En realidad, se trata de una ventana todavía sin datos que mostrar ya que, para que este programa ponga en marcha sus funciones, primero hay que ajustar algunos de sus parámetros de configuración. Para ello, pulsa la entrada superior Fichero seguida de Nuevo, y observa cómo en su interior se diferencian dos posibilidades: Sesión... y Programa....

2 Si eliges la variante Sesión..., Soccer-Trainer muestra una nueva ventana en donde se pueden elegir, por un lado, la categoría de edad de los participantes en el entrenamiento y, por otro, el plan de la próxima sesión deportiva.



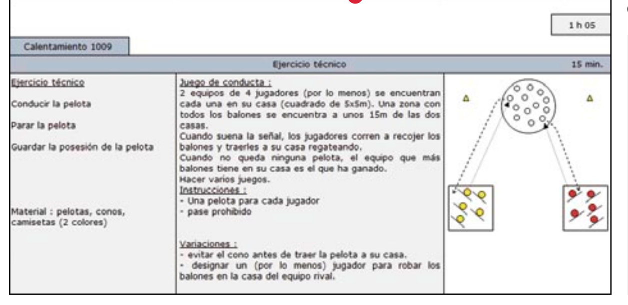
Ten en cuenta que al tratarse de una versión de prueba, no todas las clasificaciones aparecen resaltadas en negrita para poder utilizarse. Una vez que hayas elegido cuál es la opción que deseas incluir para ambas categorías, pulsa el botón Empezar.

3 Como resultado de esta operación, el programa genera en la ventana principal un documento divido en tres apartados.



En primer lugar, el área denominada Carpetas de ejercicios presenta un listado de los ejercicios organizados por su función principal, ya estén dedicados al calentamiento previo, al mantenimiento físico, a las técnicas y tácticas empleadas o a los partidos de entrenamiento pendientes de jugar. A continuación, la sección Composición de vuestra sesión muestra un esquema sencillo de los elementos que se han incluido en la sesión mientras que el gráfico situado a la derecha explica, mediante una animación simple, en qué consiste el ejercicio previamente seleccionado. Observa, además, que aquí también se detalla el tiempo que se debe emplear en su práctica y cuántas personas deben participar en la actividad.

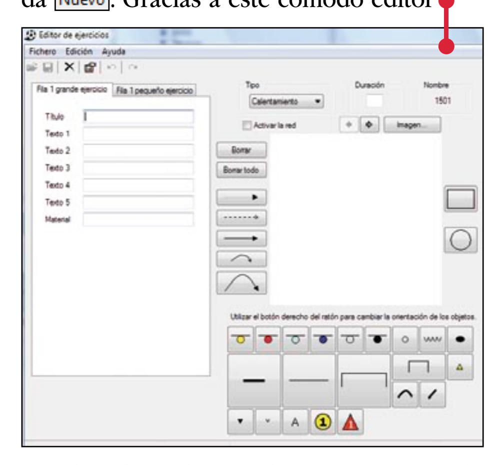
4 Aunque, de esta forma, se pueden planificar rápidamente sesiones enteras de entrenamiento, quizás te sea de mayor ayuda utilizar la amplia base de datos que aporta Soccer-Trainer. Para utilizar su información especializada, dirígete a la entrada superior Sesión preparada y selecciónala con la ayuda del ratón. Hecho esto, elige la categoría de edad de los participantes en el entrenamiento y, seguidamente, incluye el tema de la sesión entre los argumentos disponibles. Al instante, toda su información se reflejará en la pantalla, incluido un nuevo apartado situado en la parte inferior que recoge un resumen de todos los temas tratados en cada uno de ellos.



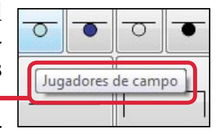
5 Del mismo modo, puedes escoger un programa entero con la entrada superior Programa preparado. En realidad, esta modalidad está formada por varias sesiones distintas que se realizarán durante varios meses consecutivos.



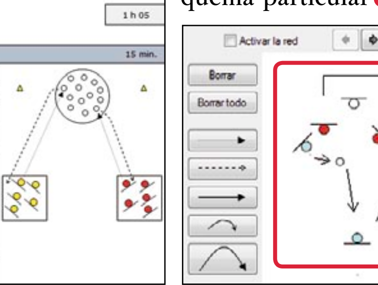
6 No obstante, si quieras personalizar más tu programa de ejercicios, selecciona la entrada superior Fichero y elige la opción Editor de ejercicios.... Ya dentro de la posterior ventana emergente, selecciona un nuevo botón con el mismo título Fichero, y abre un documento en blanco con la entrada Nuevo. Gracias a este cómodo editor



puedes describir cualquier ejercicio de fútbol que quieras incluir en tu entrenamiento. Además, para ilustrar en mayor medida tu explicación, su conjunto de gráficos permite diferenciar cada elemento de la jugada. Recuerda, asimismo, que para saber a qué corresponde cada icono, tan solo debes dejar el cursor suspendido durante unos segundos sobre su imagen.



Después, elige los símbolos que necesites y haz click en el área de dibujo hasta completar tu esquema particular.



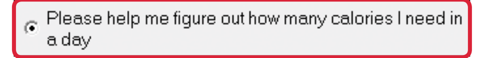


Organiza tu dieta en función de las calorías que quieras consumir gracias a Calorie Balance Tracker, un programa que te permite conocer los nutrientes de más de 30.000 alimentos. Deberás establecer tu perfil y tu objetivo (mantener, ganar o perder peso) para que la aplicación muestre las calorías recomendadas. El único inconveniente es que está en inglés, por lo que debes incluir tu información en pies y libras. Conoce más desde www.caloriebalancediet.com

Tu dieta a examen

Además de medir la cantidad de calorías que consumes, Calorie Balance Tracker te permite anotar el ejercicio que realizas y llevar un registro de la información diaria, para saber si consigues los objetivos que te has propuesto.

1 Cuando abras el programa por primera vez, una pantalla te permitirá realizar la configuración manualmente, si conoces tus requisitos nutricionales, activando para ello la casilla [I want to set up my own diet program]. No obstante, para que sea Calorie Balance Tracker el que configure la cantidad de calorías que necesitas consumir cada día, mantén marcada la opción



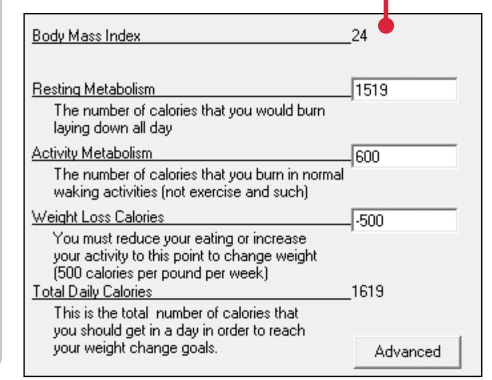
y presiona en [Next]. Como se trata de un programa multiusuario, deberás crear ahora un nombre de usuario y una contraseña, así como determinar cuál es tu altura, peso, sexo y edad. Ten en cuenta que la aplicación ha sido escrita en inglés, por lo que deberás expresar la altura en pies y el peso en libras. Para hacer la conversión de medidas fácilmente, puedes recurrir a la web http://es.metric-conversions.org, que incluye una calculadora para convertir todo tipo de unidades. Por último, debes establecer qué objetivo pretendes alcanzar: si es mantener peso elige [Maintain Weight]; para perderlo escoge entre [Lose 1 lb. per week] y [Lose 2 lbs per week] si quieres bajar una o dos libras por semana, respectivamente; y para ganar peso, opta por [Gain 1 lb. per week] o por [Gain 2 lbs per week]. Determina asimismo el tipo de dieta que deseas realizar [Healthy Balance] y el nivel de actividad diaria que practicas.

Username: Celia — Password: redactex

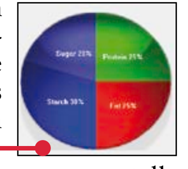
Height: 5.34 ft — inches — Weight: 141.096 lbs. — Sex: Please Select / Male / Female — Birthdate (mm/dd/yyyy): 02/21/1983

Office Work/Sedentary — Construction Work/Athlete

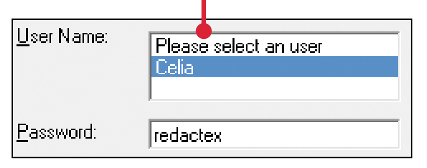
2 A través de la información que has introducido, el programa te muestra el número de calorías que debes consumir cada día para lograr tu objetivo.



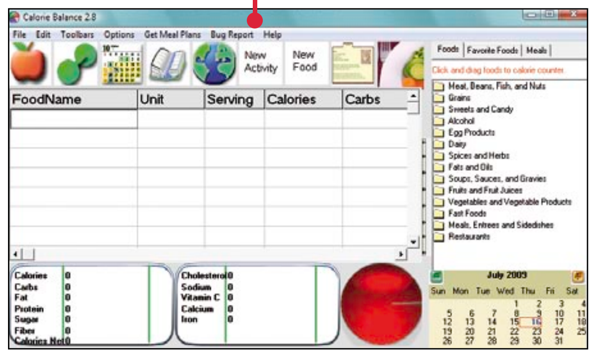
Al pulsar sobre el botón [Advanced] puedes ver también la proporción de nutrientes que necesitas ingerir para alcanzar un equilibrio alimenticio.



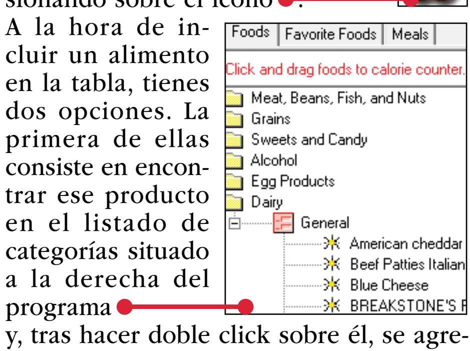
Haz click en [Save] y una nueva pantalla te pedirá entrar en el programa con tu nombre de usuario.



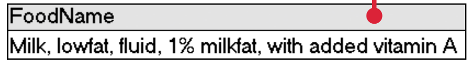
Finalmente, accederás a la interfaz de Calorie Balance Tracker.



3 Para empezar a utilizar la aplicación, asegúrate de que te encuentras en el apartado de calorías presionando sobre el icono. A la hora de incluir un alimento en la tabla, tienes dos opciones. La primera de ellas consiste en encontrar ese producto en el listado de categorías situado a la derecha del programa



y, tras hacer doble click sobre él, se agregará automáticamente a la dieta.



La segunda posibilidad es introducir el nombre de una comida en la primera celda de la tabla, en inglés. A medida que vayas escribiendo, se mostrarán una serie de opciones para que escojas de entre todas ellas la que más se ajusta a tu elección.

biscuit
Biscuit , Chick-fil-A
Sausage, Egg & Cheese Bis
Tuna biscuit casseroles
whole wheat biscuits
Bacon Biscuit, Arby's
Bacon, Egg & Cheese Biscu

Elige luego la unidad de medida de ese alimento, simplemente pulsando en la casilla correspondiente de la tabla [Unit] y escogiendo la más adecuada de todas las que se muestran en el listado.

cup
fl oz
quart
—Conver
Tbsp
tsp
ml
oz.
Grams

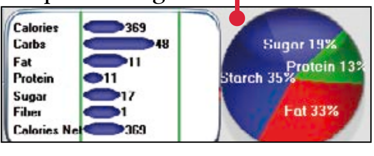
Por ejemplo, si se trata de líquidos puedes seleccionar [cup], mientras que si son alimentos sólidos escoge [Grams]. A continuación, en la columna [Serving] escribe el número de unidades

FoodName	Unit	Serving
Milk, lowfat, fluid, 1%	cup	1
Biscuit , Chick-fil-A	Grams	80

y, automáticamente, el resto de la tabla se completará para indicarte los nutrientes que estás consumiendo.

Serving	Calories	Carbs	Fat	Protein	Sugar
1	102,5	9,8	0	7,3	12,2
80	266,4	38,4	11,2	4	4,8

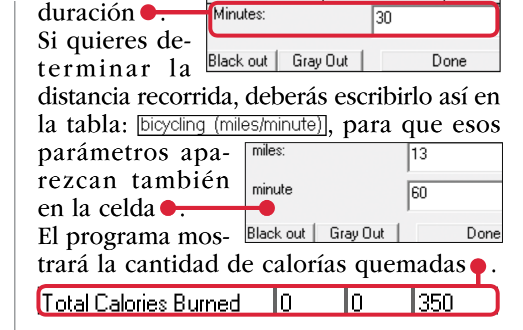
También puedes comprobar cómo en el inferior de la pantalla aparece la cantidad de calorías que has ingerido



4 El programa permite incluir también las actividades que has realizado, así que pulsa en el icono y escribe, en la primera celda, el ejercicio que sueles practicar

Exercise
bicycling

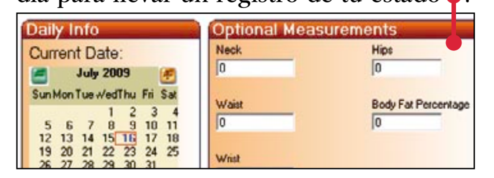
Ahora, pulsa sobre el día que realizaste la acción y anota los minutos de duración.



Si quieres determinar la distancia recorrida, deberás escribirlo así en la tabla: [bicycling (miles/minute)], para que esos parámetros aparezcan también en la celda. El programa mostrará la cantidad de calorías quemadas.

Total Calories Burned	0	0	350

Por último, si presionas sobre se abrirá una ventana donde puedes introducir la información del día para llevar un registro de tu estado.



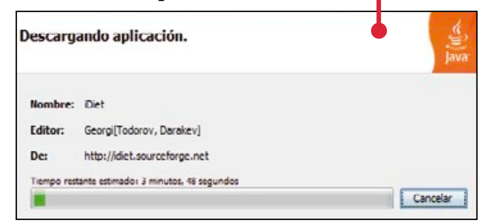


Si quieres llevar una dieta equilibrada y saber en cada momento las calorías que estás consumiendo con el objetivo de poder controlar tu peso, iDiet te ayudará. Cuenta con una amplia base de datos de todo tipo de alimentos, en inglés, para que puedas hacer el seguimiento de lo que tomas, y te aconseja sobre la cantidad que debes consumir para poder bajar de peso o para mantenerte. Desde la página http://idiet.sourceforge.net puedes consultar más información.

Tu endocrino personal

Para utilizar el programa iDiet necesitas que tu ordenador tenga instalado Java, un entorno de ejecución que podrás encontrar en el CD. Tras determinar los datos de tu perfil, crea tu dieta seleccionando los alimentos desde la base de datos incluida o diseña tus propias comidas.

1 Al hacer click en el ejecutable de iDiet, se descargará directamente el programa desde la página del desarrollador, tal como muestra una pantalla como ésta:

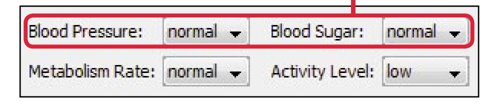


En unos pocos segundos y, de forma automática, una ventana te preguntará si deseas poner en marcha la aplicación, así que presiona sobre el botón Ejecutar. Para comenzar a utilizar iDiet es necesario crear primero un usuario, de modo que en la pantalla que se muestra

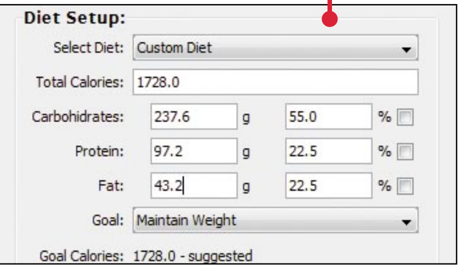


pincha en el botón New User. En la siguiente ventana tendrás que introducir tu nombre, fecha de nacimiento, altura y peso

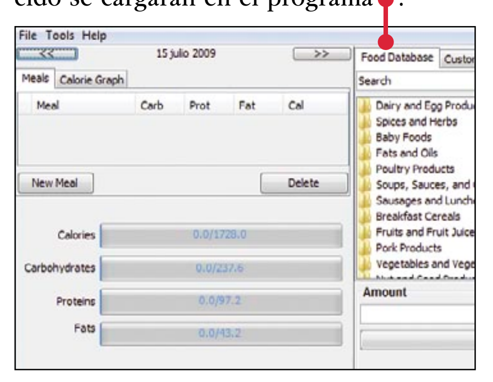
activando la casilla Metric para que las unidades se muestren en centímetros y kilogramos. Indica también tu sexo Female y si los parámetros de presión sanguínea o el nivel de azúcar en la sangre se encuentran dentro de la normalidad.



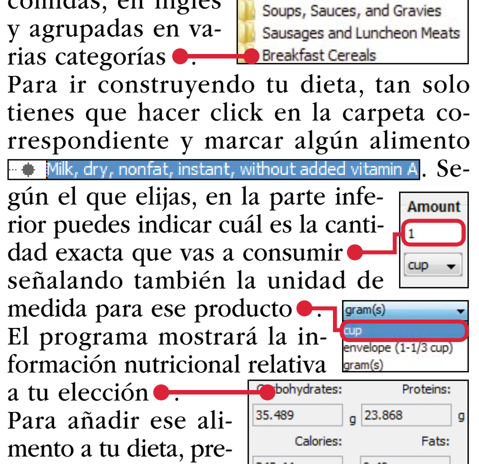
2 Cuando pulses en el botón Done, una última pantalla te informará del total de calorías que debes consumir para mantener tu peso según tu perfil



aunque desde la opción Custom Diet puedes personalizar la cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas de tu dieta. No obstante, si tu propósito es bajar o aumentar de peso, en el campo Goal: elige entre Lose Weight o Gain Weight, respectivamente. Verás que, en función de lo que escojas, el número de calorías recomendadas varía (Goal: Lose Weight — Goal Calories: 1555.2 - suggested). Por último, pulsa sobre Done y los datos que has introducido se cargarán en el programa.



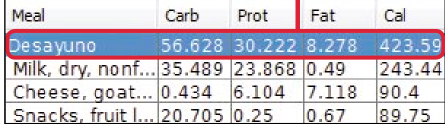
3 La pantalla de iDiet tiene dos apartados principales. En el lateral derecho se muestra la base de datos de comidas, en inglés y agrupadas en varias categorías.



Para ir construyendo tu dieta, tan solo tienes que hacer click en la carpeta correspondiente y marcar algún alimento Milk, dry, nonfat, instant, without added vitamin A. Según el que elijas, en la parte inferior puedes indicar cuál es la cantidad exacta que vas a consumir señalando también la unidad de medida para ese producto. El programa mostrará la información nutricional relativa a tu elección. Para añadir ese alimento a tu dieta, presiona ahora en < Add, introduce el nombre de la comida en la siguiente ventana



y pincha sobre Aceptar, para que se sume a tu dieta en el lateral izquierdo.



Meal	Carb	Prot	Fat	Cal
+ Desayuno	35.489	23.868	0.49	243.44

En las barras inferiores podrás ver las calorías y el resto de nutrientes que aporta ese alimento, para así comprobar cuánto te queda hasta cubrir la cantidad recomendada para tu perfil (Calories 423.59/1728.0).

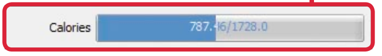
4 Ahora puedes seguir añadiendo nuevas opciones para tu menú. Si quieres que el próximo alimento se sume a la comida que has creado antes, deja marcada esa categoría + Desayuno y, cuando elijas un producto y pulses sobre < Add, se agregará automáticamente.

Meal	Carb	Prot	Fat	Cal
Desayuno	56.628	30.222	8.278	423.59
Milk, dry, nonf...	35.489	23.868	0.49	243.44
Cheese, goat...	0.434	6.104	7.118	90.4
Snacks, fruit l...	20.705	0.25	0.67	89.75

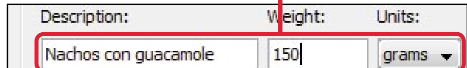
No obstante, para que el alimento aparezca en otra categoría, presiona sobre New Meal, escribe un nombre (Enter meal name: Almuerzo) y sigue añadiendo productos para crear tu dieta.

Almuerzo	74.763	1?.315	2.489	363.87
Formulated b...	47.348	9.622	2.115	246.84
Orange juice,...	27.415	1.693	0.374	117.03

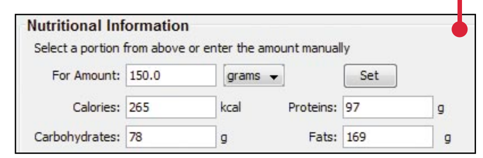
Puedes ver cómo los indicadores varían para indicarte la cantidad de calorías y nutrientes que estás consumiendo.



5 En el caso de que no encuentres alguno de los alimentos que consumes en la base de datos de iDiet, el programa te permite añadir nuevos. En el lateral derecho, haz click en la pestaña Custom Food y pincha en Create a Custom Food. Se mostrará una nueva ventana, en la que debes introducir el nombre del producto, una descripción y los gramos que vas a tomar



y presiona luego en Add. Indica también la información asociada a ese alimento.



Tras pinchar en el botón Save, el producto se añadirá a tu listado de comidas personalizadas, para que lo incluyas en tu menú cada vez que quieras.



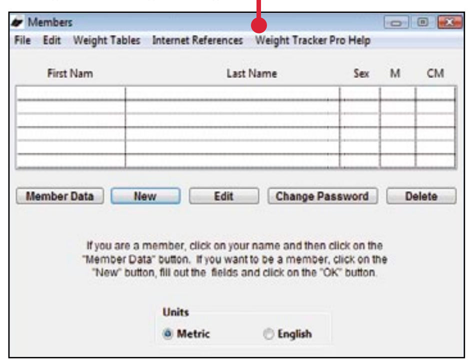
Si has decidido cuidarte y tomarte en serio tu salud, el programa Weight Tracker Pro te ayudará a llevar un control de tu peso y de tus actividades. Así, cuenta con una tabla en la que deberás anotar tu peso periódicamente, de manera que la aplicación pueda señalarte si estás o no perdiendo kilos. Cuenta con varios ejemplos de tablas ideales según varios portales de Internet. Para más información, visita su web en http://customsolutionsofmaryland.50megs.com

Con control

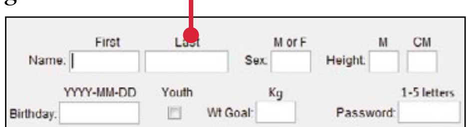
Weight Tracker ayuda a llevar control del peso a varios usuarios a la vez. Cada uno podrá proteger sus datos de miradas ajenas a través de una contraseña. Además, cuenta con varias tablas que te indicarán cuál es tu peso ideal, según tu altura, y un conversor de medidas.

1 Este programa no necesita instalación pero, como comprobarás al abrirlo, es una versión de prueba, por lo que tan solo podrás utilizarla diez veces de manera gratuita, tal y como te indica esta ventana.

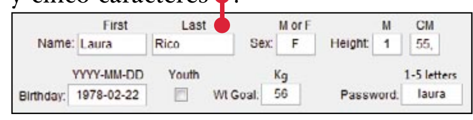
2 Lo primero que tienes que hacer en su pantalla principal



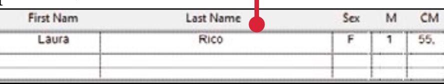
es crear un nuevo usuario. Para ello, haz click sobre el botón New, selecciona el tipo de unidad de medida correspondiente y rellena los datos que aparecen en el siguiente cuadro:



Por orden, deberás introducir tu nombre y apellido, sexo, altura, fecha de nacimiento, el peso que quieres alcanzar y, por último, una contraseña que debe tener entre uno y cinco caracteres.

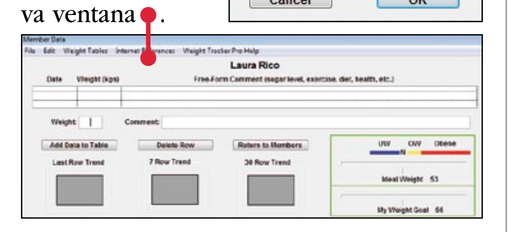


3 Como puedes ver, en la tabla del programa aparecen los datos del usuario que acabamos de crear.



Puedes repetir esta operación para crear nuevos miembros siempre que quieras, ya que cada uno de ellos cuenta con una tabla personal.

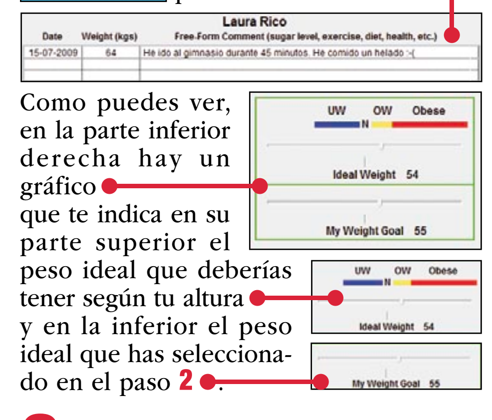
4 Para llevar un control es necesario que escribas dentro de dicha tabla tu peso y los comentarios que desees hacer sobre tu salud, actividad física o problemas con la dieta. Haz click sobre tu nombre y pulsa sobre el botón Member Data. Una vez que hayas ingresado tu clave secreta se abrirá una nueva ventana.



5 En dicha ventana debes rellenar ahora los dos campos siguientes:



con tu peso y tus comentarios, respectivamente, y pulsar sobre el botón Add Data to Table para añadirlos a la tabla.

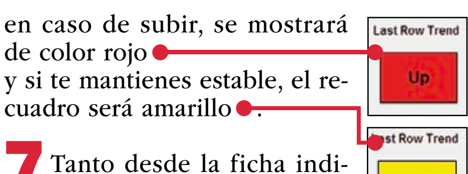


Como puedes ver, en la parte inferior derecha hay un gráfico que te indica en su parte superior el peso ideal que deberías tener según tu altura y en la inferior el peso ideal que has seleccionado en el paso **2**.

6 Además, esta misma ficha cuenta con tres iconos



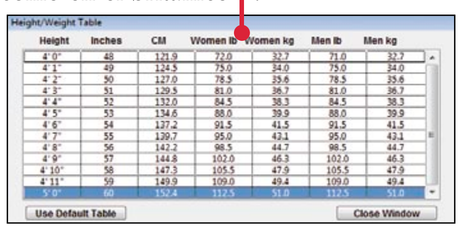
que te indican si has variado de peso en comparación con la última entrada y con las anotaciones situadas entre siete y treinta días antes. Así, en caso de haber bajado, el icono se volverá verde en caso de subir, se mostrará de color rojo y si te mantienes estable, el recuadro será amarillo.



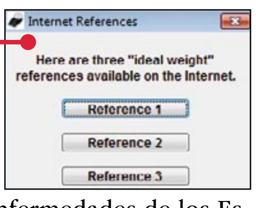
7 Tanto desde la ficha individual de cada usuario, como desde la página principal del programa es posible acceder a varias opciones a través del menú.

Una herramienta muy útil es Weight Tables ya que dentro de ella encontrarás tablas de peso tanto para adultos como para niños.

Si abres cualquiera de las dos verás que aparecen los pesos ideales según la estatura, tanto en el sistema métrico europeo como en el británico.



8 Otra herramienta con la que cuenta este programa es Internet References que incluye tres referencias a páginas web que te muestran cuál es tu peso ideal según tu altura, así como tu índice de masa corporal. Para utilizarla, tan solo tienes que pulsar en Show References y seleccionar una de las tres opciones disponibles.



Por ejemplo, la segunda de ellas es la página web de la Asociación para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos.



Selecciona la opción de BMI (las abreviaturas de Índice de Masa Corporal, en inglés) bien para adultos o bien para niños y, en la pantalla que aparece a continuación, introduce tu peso y tu altura. En esta opción podrás cambiar al sistema métrico europeo English | Metric. En breves segundos, aparecerá el resultado junto con una tabla que te indica tu estado en ese momento. Este tipo de portales, además, te ofrecen consejos de alimentación.

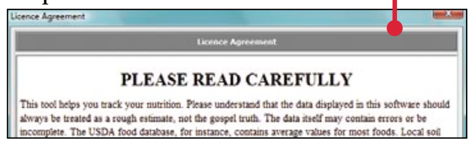


CRON-o-Meter ha sido diseñado para ayudarte a controlar tu peso. Para ello, el programa te permite crear tu perfil con tus datos personales y muestra los valores nutricionales, acordes a tu peso y altura, que debes consumir diariamente. Sólo tendrás que introducir en la base de datos los alimentos que vas tomando y podrás ver si cumples con esos parámetros recomendables. Y, si quieres saber más sobre el programa, acude a la web www.spaz.ca/cronometer

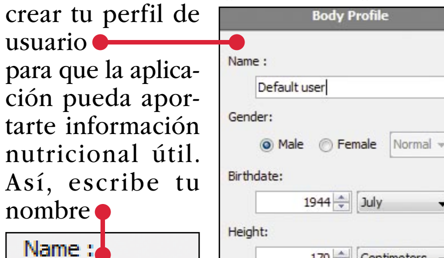
Tu peso bajo control

Una vez que determines los umbrales máximos y mínimos de calorías, proteínas, hidratos de carbono y otros nutrientes, podrás comenzar a seleccionar los alimentos que consumes diariamente. El programa incluye una amplia recopilación, aunque tiene la ventaja de que también puedes añadir los que tomas tú habitualmente.

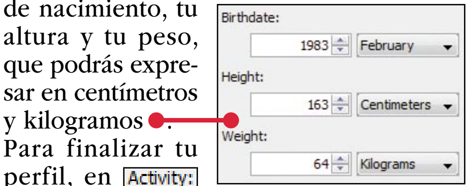
1 Cuando inicies esta aplicación por primera vez en tu ordenador, se mostrará en pantalla el acuerdo de licencia.



Léelo y pulsa en OK para poder comenzar a utilizar CRON-o-Meter. Inmediatamente, una nueva pantalla te permitirá crear tu perfil de usuario para que la aplicación pueda aportarte información nutricional útil. Así, escribe tu nombre

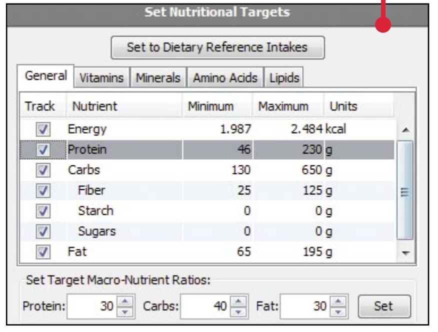


e indica tu sexo marcando la casilla Male, si eres hombre, o la opción Female, si eres mujer. En este caso, además, puedes mantener la opción Normal o desplegar el menú para elegir entre Pregnant y Lactating, si estás embarazada o amamantando a un niño, respectivamente. Establece también tu fecha de nacimiento, tu altura y tu peso, que podrás expresar en centímetros y kilogramos.

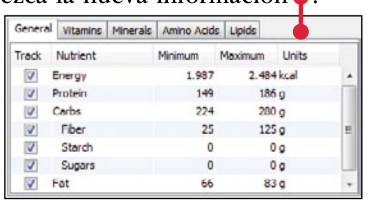


Para finalizar tu perfil, en Activity: determina si haces algún tipo de ejercicio, eligiendo además el nivel de actividad Low Active, o si no lo haces Sedentary. Presiona en OK para que se registren los datos.

2 La siguiente ventana que se muestra permite establecer los valores nutricionales más adecuados para tu perfil.



Si quieres conocer los indicadores oficiales que hay en Estados Unidos apropiados para tu peso, altura, sexo, edad y nivel de actividad, pincha sobre la entrada Set to Dietary Reference Intakes, que mostrará tu perfil. Al presionar nuevamente en OK, te preguntará si quieres sustituir los datos por los que corresponden a tu peso y altura, de modo que haz click en Sí para que aparezca la nueva información.

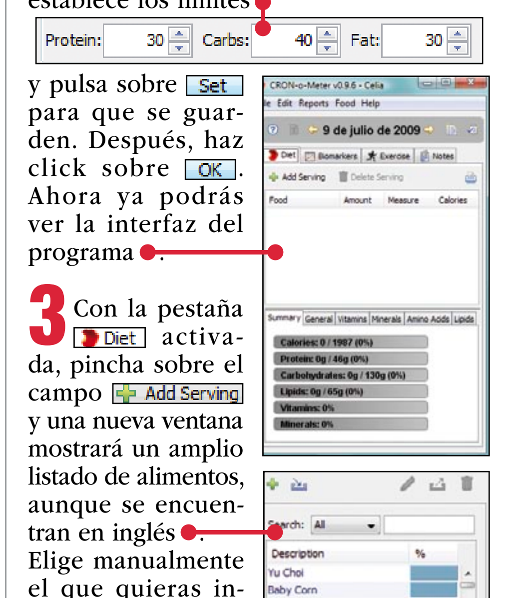


Como ves, incluye los parámetros para cualquier tipo de nutriente. En el caso de que tú quieras determinar algún valor, acude al campo Set Target Macro-Nutrient Ratios:, establece los límites

Protein: 30 Carbs: 40 Fat: 30

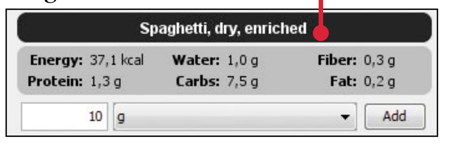
y pulsa sobre Set para que se guarden. Después, haz click sobre OK. Ahora ya podrás ver la interfaz del programa.

3 Con la pestaña Diet activada, pincha sobre el campo Add Serving y una nueva ventana mostrará un amplio listado de alimentos, aunque se encuentran en inglés. Elige manualmente el que quieras introducir o localízalo mediante el buscador incluido

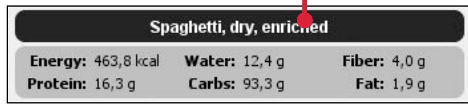


Search: All spaghetti

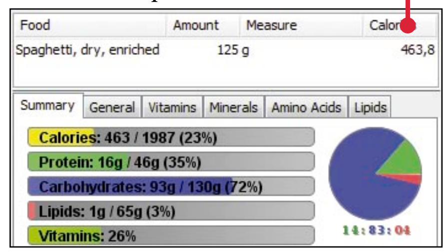
y, cuando pulses sobre él Spaghetti, dry, enriched, se mostrarán los nutrientes que aportan diez gramos de ese alimento.



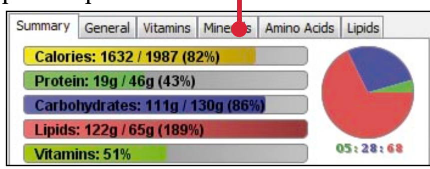
Establece la cantidad que consumirás 125 g, y los valores se modificarán para adaptarse a tu elección.



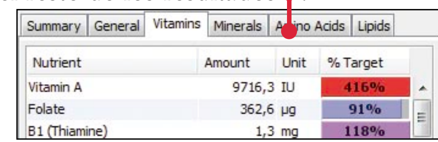
Ahora, presiona en Add y la información que has introducido aparecerá en la pantalla principal, indicando también el porcentaje de nutrientes que estás consumiendo.



Según vayas introduciendo nuevos alimentos, los parámetros se irán modificando y podrás ver si has superado los valores óptimos para tu dieta.

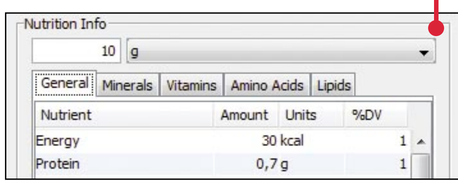


Muévete también entre las diferentes pestañas de la tabla, como Vitamins, para ver el resto de los resultados.



Esta información te será útil para preparar tu dieta con antelación, adecuando los alimentos a la cantidad de nutrientes que necesitas diariamente.

4 Aunque la base de datos del programa es muy amplia, es posible que no encuentres algún alimento que consumas habitualmente, por lo que podrás incorporarlo al listado. Al pulsar en Add Serving, haz click en el icono que abre una nueva ventana. En ella, escribe el nombre del producto Name: Tortitas de maíz y, en Nutrition Info, indica la cantidad que consumirás 25 g y la información nutricional adecuada.



Para guardar los cambios, presiona en Save y verás cómo ese producto se ha añadido a la base de datos del programa para que puedas incorporarlo a tu dieta. Por último, CRON-o-Meter incluye otra serie de pestañas, como Notes, por si quieres añadir algún tipo de comentario, o Exercise, un módulo para el ejercicio físico que estará disponible en futuras versiones de la aplicación.

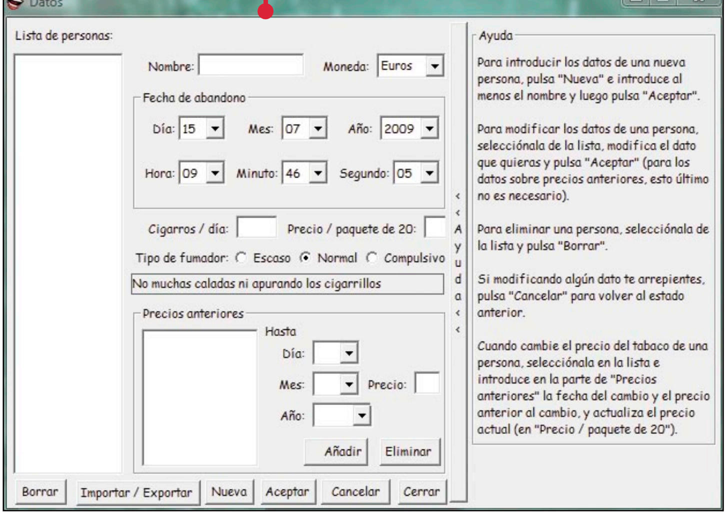


Está claro que el tabaco no tiene cabida dentro de una vida saludable. Sin embargo, aunque ésta es una verdad de sobra conocida, la adicción a la nicotina, la falta de constancia y la mala costumbre de su hábito repetitivo hacen bastante difícil dejar de fumar. Para ayudarte a este fin, Quitómetro es una herramienta capaz de calcular cuánto te falta para liberarte de sus nocivas consecuencias. Puedes visitar su página online en www.quitometro.org

Deja de fumar cuanto antes

¿Deseas averiguar cuánto tiempo llevas sin fumar, en cuántos cigarrillos has reducido tu consumo diario o qué cantidad de dinero te has ahorrado hasta el momento al intentar dejar el tabaco? Todos estos datos te los puede proporcionar el programa Quitómetro, una aplicación que te dará ánimos cuando flaquee tu fuerza de voluntad. Además, permite mantener un diario personal de seguimiento.

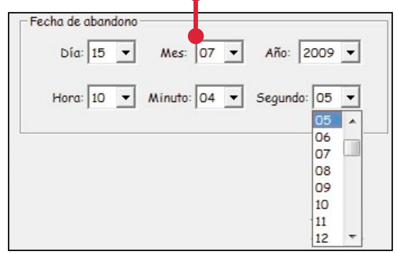
1 En cuanto inicia su funcionamiento, Quitómetro presenta en pantalla un formulario para introducir varios datos personales del usuario.



De este modo, comienza introduciendo tu nombre y apellidos dentro del campo Nombre: Juan Ortiz Garcia y, a continuación, elige a través de la pestaña desplegable el tipo de moneda que utilizas para comprar el paquete de tabaco.

Moneda: Euros — Euros, Pesos, Ptas., $

2 El siguiente apartado, denominado Fecha de abandono, se encarga de registrar el día y la hora exacta en la que has decidido empezar a dejar de fumar. Es importante que elijas el momento preciso, ya que el resto de cálculos que realiza el programa se fundamenta en este dato temporal. Para ello, utiliza cada una de las seis pestañas desplegables que aquí aparecen incluidas.



3 Ahora debes indicar el número de cigarrillos consumes al día dentro del campo Cigarros / día: 12, y cuánto te cuesta un paquete de 20 unidades en Precio / paquete de 20: 3. Luego, elige a qué categoría de fumador perteneces mediante los marcadores alternativos.

Tipo de fumador: Escaso Normal Compulsivo

4 Asimismo, en el caso de que cambie, en un momento dado, el precio de la cajetilla de tabaco que consumes, debes acudir al apartado Precios anteriores. Dentro de él puedes incluir una modificación del valor del precio de compra, a través de sus correspondientes campos.

Hasta — Día: 18 Mes: 07 Año: 2009 Precio: 3,60

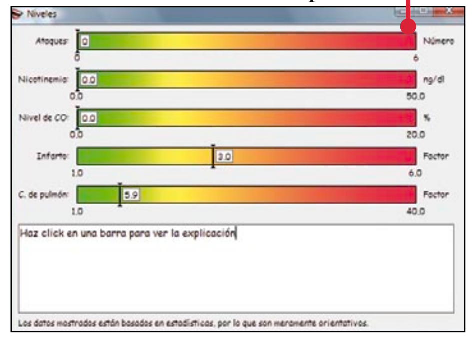
Valida una nueva variación del precio pulsando el botón Añadir, con la posibilidad de contemplar las anteriores en la columna de la izquierda.

Precios anteriores: 18/07/2008 - 3,60; 20/09/2008 - 3,20; 02/01/2009 - 3

5 Cuando estés seguro de todos los datos introducidos, pulsa el botón Aceptar para guardar tu perfil. Recuerda que con Quitómetro puedes dar de alta a tantas personas para su seguimiento como quieras presionando la función Nueva, o eliminar su información previa mediante la entrada Borrar. Luego, para cerrar este formulario y pasar a la interfaz principal selecciona el botón Cerrar. Además, recuerda que siempre puedes acudir a este menú desde la interfaz principal.

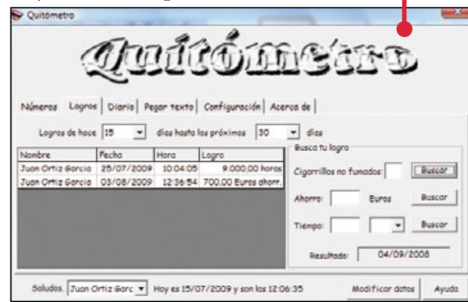
6 A partir de los datos introducidos hasta este punto, Quitómetro presenta una serie de conclusiones cuyo objetivo prioritario es alentar al usuario a seguir abandonando el tabaco, tras comprobar sus logros personales. Por defecto, su menú aparece abierto por la pestaña Números, la cual muestra el dinero que se ha ahorrado hasta el día de hoy, los cigarrillos que se han dejado de fumar, el tiempo transcurrido y los gramos de alquitrán y nicotina que se han dejado de ingerir durante este tiempo.

Además, desde aquí se puede activar la función Niveles..., la cual abre un revelador gráfico que detalla el riesgo de sufrir un infarto o un cáncer de pulmón



entre otros cálculos interesantes.

7 Llegados a este punto, prueba a seleccionar, con la ayuda del cursor, la pestaña Logros. En ella se encuentran los objetivos cumplidos hasta la fecha



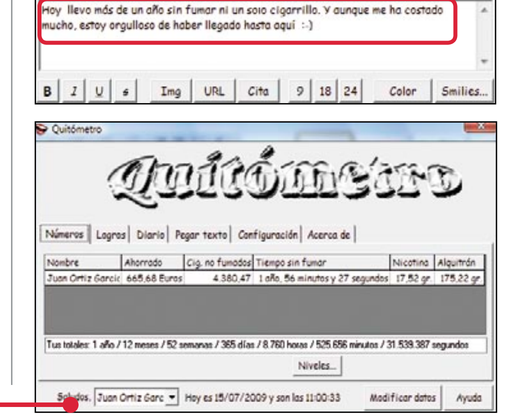
aunque se puede modificar el intervalo de tiempo tenido en cuenta a través de la pestañas desplegables.

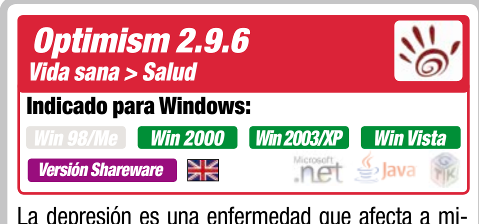
Logros de hace 15 días hasta los próximos 30 días

8 Finalmente, al escoger la pestaña Diario, se abre una sección que registra todas las notas personales que desees incluir de forma adicional.



Para ello es suficiente pulsar el botón Nueva, y escribir el texto de la entrada dentro del campo.



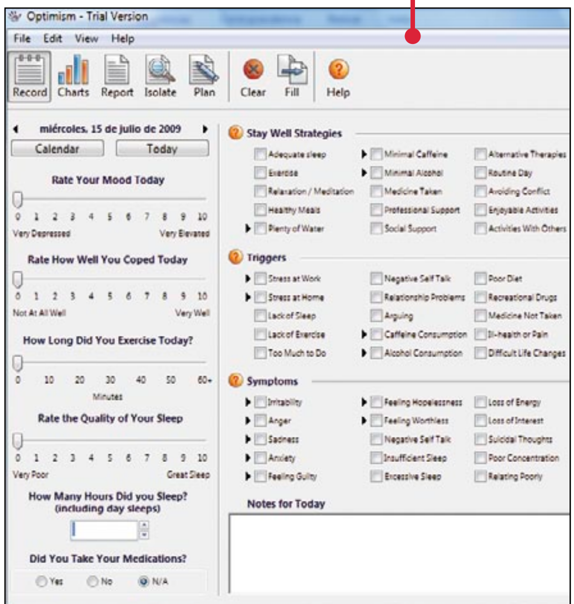


La depresión es una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo. Algunas de las metodologías empleadas para su terapia y prevención incluyen el registro habitual del estado de ánimo y el aprovechamiento del tiempo libre, una tarea a la que te ayudará en gran medida el programa Optimism. Y es que esta aplicación permite apuntar a diario todo tipo de registros personales. Puedes visitar su página web en www.findingoptimism.com

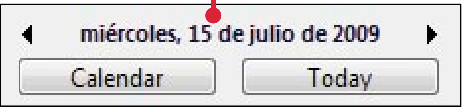
Mejora tu punto de vista

Optimism es una herramienta ideada para facilitar el seguimiento del propio estado de ánimo. En ella, cada día puede puntuarse el humor y el grado en el que se han soportado los posibles síntomas de la depresión, además de anotarse la calidad y cantidad de sueño disfrutado y si se ha tomado o no la medicación previamente recetada. También permite registrar los elementos que producen estrés, los síntomas diarios y las compensaciones técnicas utilizadas para superarlos.

1 La interfaz principal de Optimism presenta una apariencia muy similar a la de un formulario de autovaloración.

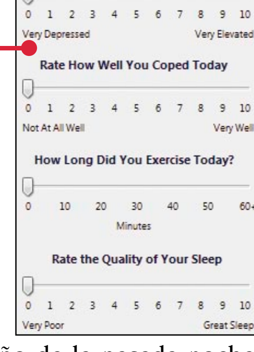


Por defecto, esta aplicación siempre se inicia mostrando las funciones del icono Record. Así, en primer lugar debes definir el día actual a través de los controles de fecha.

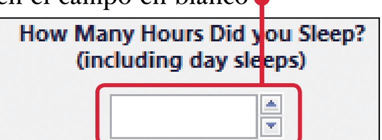


Ten en cuenta que, a la hora de seleccionar una jornada en concreto, siempre resulta más cómodo utilizar la función Calendar y su correspondiente calendario emergente.

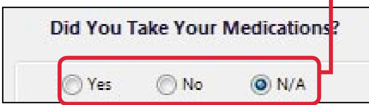
2 Después, en la columna situada a la izquierda, aparecen cuatro baremos diferentes con sus correspondientes controles de desplazamiento horizontal. Su función es la de valorar del uno al diez los niveles del estado de ánimo, el grado en el que te has enfrentado a los retos diarios, la cantidad de ejercicio físico realizado y la calidad del sueño de la pasada noche, respectivamente. Para otorgar a cada parámetro un número identificativo, tan solo debes hacer click, con la ayuda del ratón, sobre el nivel que consideres adecuado.



3 Justo a continuación de estas barras de información aparecen otros dos campos adicionales. El primero de ellos se utiliza para cuantificar las horas de sueño disfrutadas, bien introduciendo la cantidad exacta en el campo en blanco

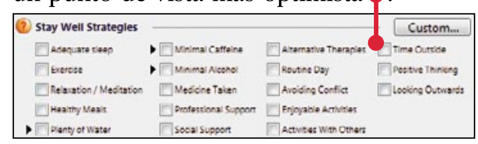


o bien utilizando las flechas laterales de esta entrada. Luego, las casillas de marcación alternativa



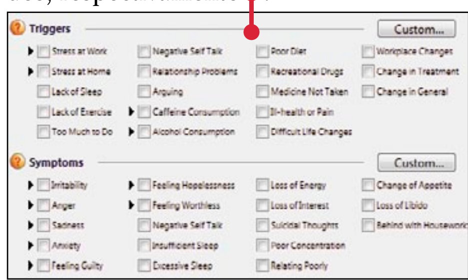
permiten definir con qué regularidad asumes la toma de la medicación recomendada, con la posibilidad de señalar la casilla N/A si no estás tomando ningún fármaco.

4 Sin embargo, Optimism consigue el grueso de la información que después analizará a través de un completo cuestionario central, el cual se encuentra dividido en tres apartados. El primero de ellos, denominado Stay Well Strategies, presenta en su interior hasta 18 casillas verificables encargadas de definir las tareas realizadas para mantener un punto de vista más optimista.

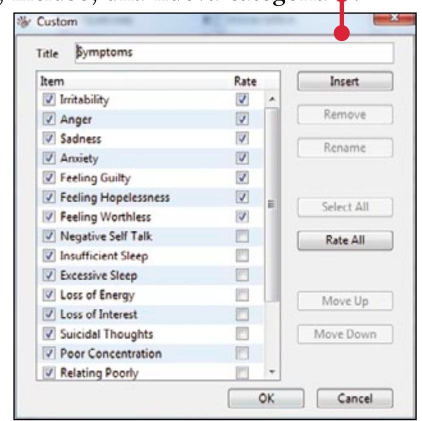


Además, observa cómo aquellas que se consideran más importantes se encuentran precedidas de un triángulo lateral, como la encargada de asegurar el consumo mínimo de cafeína Minimal Caffeine.

5 Seguidamente, los extensos apartados de Triggers y Symptoms se encargan de concretar los elementos principales causantes del estrés y los síntomas sufridos, respectivamente.



No obstante, si descubres alguna característica que este formulario no tiene en cuenta, siempre puedes acudir a la función Custom... . Tras pulsar su botón, aparece un menú emergente gracias al cual es posible añadir una nueva casilla verificable o, incluso, una nueva categoría.



También puedes escribir alguna nota aclaratoria en el recuadro Notes for Today inferior.

6 Una vez que hayas cargado todas las características de tu estado anímico durante varios días consecutivos, puedes acceder a la herramienta superior Charts. Como consecuencia de su activación, aparece un intuitivo gráfico lineal



que detalla la evolución de tu humor relacionado con el ejercicio físico y las horas de sueño que has realizado.

7 Por último, para prevenir antes que curar, nada mejor que la función avanzada Plan y su creación de planes de mejora personal. De esta forma, podrás describir tu propio seguimiento a medida.

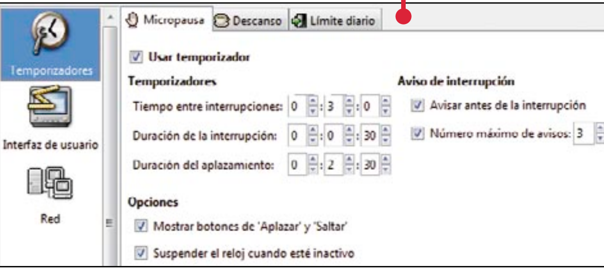


Micropausas de treinta segundos o descansos largos. Son las posibilidades que ofrece el programa Workrave, una aplicación que te permite determinar cada cuánto tiempo harás una pausa en tu trabajo para que la jornada laboral sea más llevadera. Incluso, es posible bloquear el PC para obligarte a parar. Durante los descansos podrás seguir los ejercicios que propone para evitar molestias musculares. Conoce más en www.workrave.org/welcome

Descansos en el trabajo

El programa Workrave te permite establecer dos tipos de pausas: una corta, simplemente para desconectar unos segundos, o una de mayor duración, que podrás aprovechar para realizar ejercicios que sirven para desentumecer los músculos. Programa cada una de ellas y haz el trabajo delante del ordenador menos costoso. Ten en cuenta que, aunque se encuentra en castellano, algunas de las funciones siguen mostrándose en inglés.

1 Nada más ejecutar el programa por primera vez, aparece una pequeña pantalla que te indica el tiempo que llevas trabajando desde la última micropausa que hiciste, lo que te queda para el próximo descanso largo y el límite diario de interrupciones, respectivamente. Workrave establece estos parámetros por defecto, aunque tú puedes personalizarlos, y ése será el primer paso que debes dar. Para ello, haz click con el botón derecho del ratón en el nuevo icono que se ha creado en tu barra de tareas presiona en Preferencias y accederás a la pantalla en la que podrás modificar la duración de las pausas.



En primer lugar, debes acudir al apartado denominado Temporizadores para programar los descansos.

2 Son tres las pestañas que puedes consultar en esta opción: Micropausa, Descanso y Límite diario. Marca la primera de ellas, que sirve para programar descansos de corta duración, y asegúrate de que la casilla Usar temporizador está activada. Determina ahora los minutos que pasarán entre cada una de las micropausas que realizarás delante del PC.

Tiempo entre interrupciones: 0 : 10 : 0

así como lo que durará esta parada

Duración de la interrupción: 0 : 0 : 30

y cuánto tiempo se aplazará ese descanso breve si deseas posponerlo.

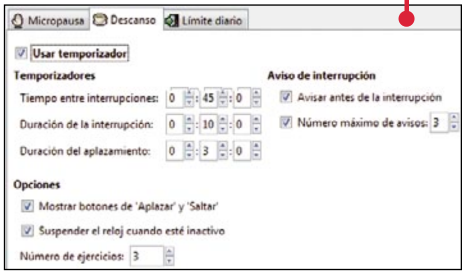
Duración del aplazamiento: 0 : 3 : 0

También puedes establecer si deseas que aparezca un aviso antes de la micropausa

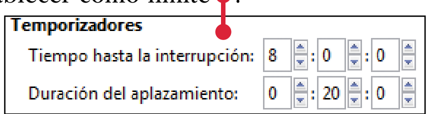
Aviso de interrupción
Avisar antes de la interrupción
Número máximo de avisos: 3

además de activar los comandos que te permitirán retrasar o evitar la parada, pulsando en Mostrar botones de 'Aplazar' y 'Saltar'.

3 Si ahora pasas a la segunda de las pestañas, presionando para ello en Descanso, podrás ver que las opciones que se muestran son muy similares.



A ellas se ha añadido en esta ocasión el campo Número de ejercicios:, que permite determinar la cantidad de movimientos que realizarás cuando se produzca la pausa 3. A continuación, pasa a la opción Límite diario para determinar el máximo de horas de trabajo diario que podrás establecer como límite.



Antes de acabar de modificar las preferencias, puedes determinar si durante los descansos el programa te impedirá trabajar, para hacer la pausa obligatoriamente. Para ello, acude al apartado Interfaz de usuario pincha en la pestaña General y, en el campo Modo de impedimento, escoge entre las diferentes opciones: Impedir el trabajo del usuario, Impedir todo o Ninguno. Por último, haz click en Cerrar.

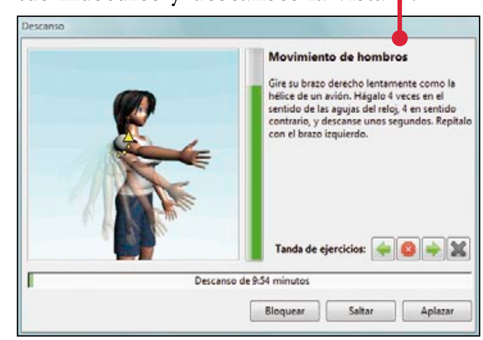
4 Ahora, antes de que tenga lugar una pausa breve, Workrave mostrará un aviso como este: ¿Una micropausa? Desaparece en 0:20

Y, cuando llegue el momento de hacer la micropausa, aparecerá entonces una pantalla informativa.

Micropausa
Por favor, relájese unos segundos
Próximo descanso en 40:10 minutos
Micropausa 0:29
Descanso Saltar Aplazar

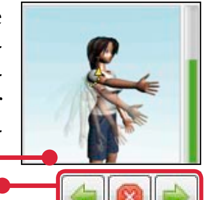
No obstante, podrás presionar en los botones Saltar, para evitar esta parada, o en Aplazar, para posponerla. Del mismo modo, cuando se cumpla el plazo para el descanso, también aparecerá un aviso previo, si así lo estableciste y, al acabarse el tiempo, automáticamente se mostrará la pantalla de actividades para que ejercites tus músculos y descanses la vista.

Necesita un descanso... Desaparece en 0:24

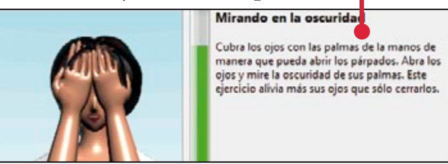


Ten en cuenta que también puedes acceder a ella desde la ventana de micropausa, pulsando en el botón Descanso, o desde el icono de la barra de tareas, presionando en él con el botón derecho del ratón y escogiendo ahora la opción Descanso.

5 En la pantalla de ejercicios, un avatar te indicará los movimientos que debes ir haciendo para desentumecer los músculos.



Además, con las teclas podrás moverte entre los diferentes ejercicios disponibles



mientras que una barra inferior mostrará el tiempo que queda para volver al trabajo.



No obstante, el programa también permite realizar los movimientos sin límite temporal. Para ello, pulsa en el icono del programa Workrave de la barra de tareas, y pincha, en este caso, sobre el campo Ejercicios. Aparecerá entonces la ventana de movimientos, para que practiques todo el tiempo que desees delante del PC.



Así podrás combinar el trabajo delante del ordenador con una vida más saludable.



El ordenador no tiene sólo por qué ser una herramienta de trabajo. Gracias a programas como Atmospher Lite puedes convertir tu PC en un gran aliado para ayudarte a alcanzar un estado de relajación. Así, emite diversos sonidos provenientes de la naturaleza como, por ejemplo, tormentas, pájaros, ríos o una noche en la selva. Para más información, visita su página web en la dirección www.vectormediasoftware.com/atmdeluxehome.htm

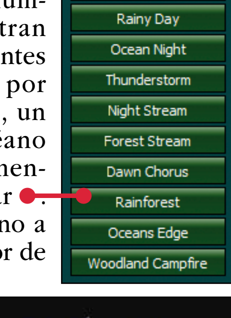
Relájate con tu PC

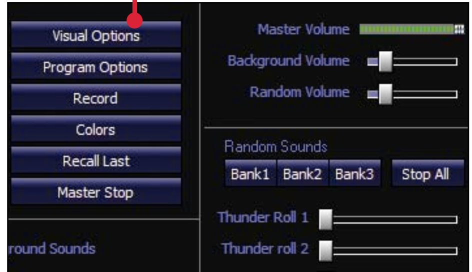
Sonidos de tormentas tropicales, cascadas, riachuelos, bosques, el mar o la jungla. Estos son algunos de los ambientes a los que te puedes trasladar con este programa. Además, también te permite establecer imágenes de fondo para sentirte aún más relajado.

1 Una vez que haya acabado el proceso de instalación, inicia el programa. Su pantalla principal tiene este aspecto:



En su parte izquierda cuenta con una columna donde se muestran los diferentes ambientes disponibles como, por ejemplo, un bosque, un día lluvioso, el océano de noche, una tormenta o la orilla del mar. Según cambies de uno a otro cambiará el color de la interfaz

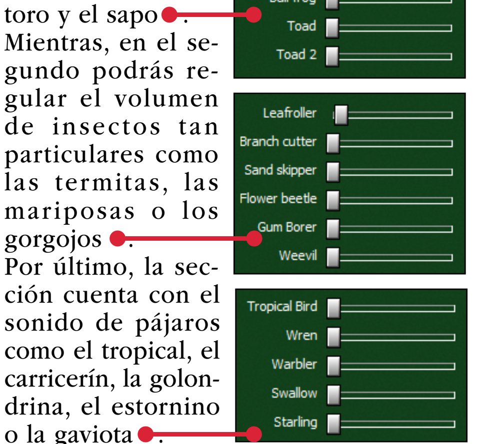




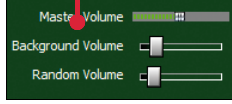
así como la fotografía que se muestra en el recuadro situado en la esquina superior izquierda de la pantalla.

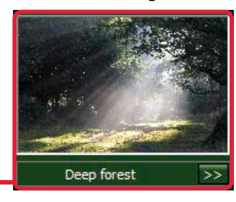
2 Si cambias los ambientes podrás ver que todos comparten las mismas opciones, pero algunas están activadas y otras no, según lo que representen. Por ejemplo, la casilla de sonidos de ambiente es siempre que, detenidamente, te permite incluir sonidos de lluvia suave, jungla, lluvia en el tejado y de la noche. Con las seis opciones siguientes escucharás los sonidos de una fuente, un bosque, un arroyo y una hoguera. Por último, si quieres reproducir el sonido del océano o del viento, activa las casillas respectivamente.

3 En el apartado Random Sounds están todos los sonidos que se repiten aleatoriamente. Como puedes ver, hay tres subapartados diferentes que podrás cambiar con ayuda de las casillas. En el primero de ellos es posible controlar hasta seis sonidos diferentes de truenos, el ruido del pájaro carpintero, la lechuza común y la marrón, la rana toro y el sapo. Mientras, en el segundo podrás regular el volumen de insectos tan particulares como las termitas, las mariposas o los gorgojos. Por último, la sección cuenta con el sonido de pájaros como el tropical, el carricerín, la golondrina, el estornino o la gaviota.

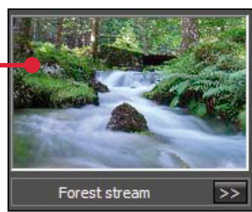


4 Para regular el volumen, dispones de tres barras diferentes. La primera de ellas es para controlar el volumen general, la segunda para nivelar el sonido ambiente, y la tercera para el sonido repetitivo.





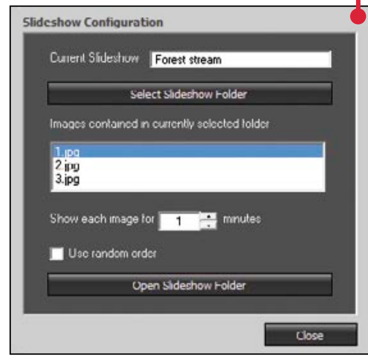
5 Una característica muy interesante de este programa es que también te permite cubrir la pantalla del ordenador con un fondo relacionado con el ambiente que estás escuchando. En esta versión, no todas las opciones cuentan con una imagen, pero sí permite añadir una de tu equipo. Para visualizar las diferentes fotos del archivo de la aplicación, cambia los temas, y utiliza la ventana. Para agrandarlas, haz doble click sobre ellas y, de forma automática, pasarán a cubrir toda la pantalla del ordenador.





En caso de querer minimizarlas, haz click con el botón derecho sobre ellas.

6 Si estás situado sobre un tema con fotografía, pulsa sobre el botón Visual Options y ahora observa cómo en la ventana que te aparece a continuación



puedes poner cada cuánto tiempo deseas que cambien. Las imágenes mostradas deben encontrarse en la misma carpeta. Si quieres añadir nuevas, pulsa Select Slideshow Folder y selecciona un archivo con fotografías.

7 Otra opción interesante es grabar tus sonidos para luego reproducirlos en un dispositivo Mp3 o en un CD. Para registrar uno de los ambientes de esta aplicación, haz click sobre Record. En la siguiente pantalla elige el formato de archivo que quieres grabar MP3 Mix Drive Dir y, finalmente, presiona sobre .





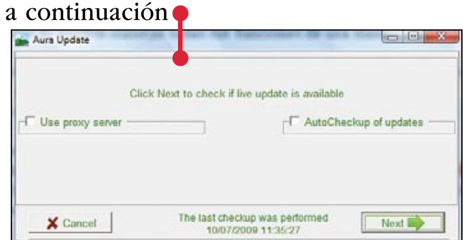
El programa Aura ha sido diseñado para hacerte sentir en medio de un bosque, aunque te encuentres delante del ordenador. Así, te permite escuchar el sonido de los grillos, la lluvia, las hogueras o los búhos mientras trabajas y, de esta manera, ayudarte a relajarte. Además, podrás configurar a tu gusto los sonidos que quieras escuchar. Para saber más sobre este programa, visita su página web en la dirección www.umopit.ru/AuraEng.htm

Siéntete en pleno bosque

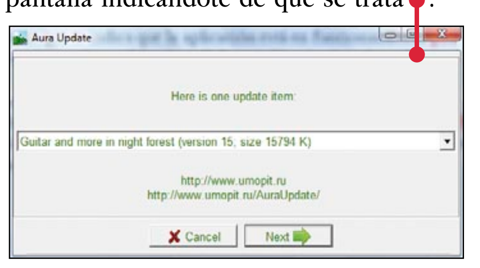
Si quieres hacer que llueva, escuchar el sonido del viento, del cuco o de los cuervos mientras trabajas, gracias a la aplicación Aura podrás hacerlo con tan solo apretar un botón. Desde la barra de tareas es posible manejar todas sus funciones de una manera sencilla y rápida.

1 Una vez que ha terminado el proceso de instalación del programa Aura, aparecerá un icono en la barra de tareas que te indica que la aplicación ya está en funcionamiento ●. Para visualizar las opciones disponibles, haz click con el botón derecho sobre este icono ●.

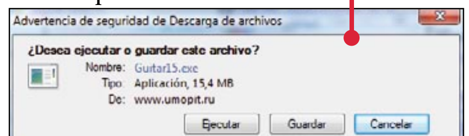
2 Antes de nada, pulsa sobre la opción ● para buscar nuevas actualizaciones del programa o de cualquiera de los sonidos que reproduce. En la ventana que aparece a continuación ●



podrás seleccionar el servidor proxy a través del cual conectarte ● y definir cada cuánto tiempo realizar las actualizaciones ●. Si existe algún nuevo elemento, aparecerá una pantalla indicándote de qué se trata ●.



Cuando aceptes su descarga, se abrirá una ventana para instalar el archivo ●.

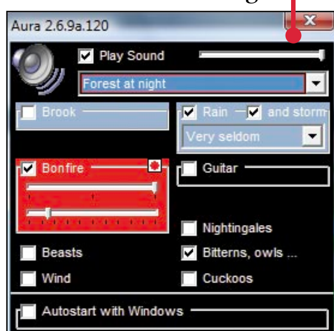


Una vez que haya terminado el proceso se reiniciará el programa con el nuevo sonido incorporado.

3 Para configurar los diferentes sonidos que te ofrece Aura, pulsa sobre el botón Control Board y, de forma automática, se abrirá el panel de control del programa ●.



Antes de nada, asegúrate de que la casilla llamada ● Play Sound esté activada, ya que si no no se oirá ningún sonido. En la pestaña situada justo debajo de ella ● podrás seleccionar si quieres escuchar el bosque de día o el bosque por la noche. Dependiendo de la opción que elijas, la interfaz se mantendrá verde o cambiará a color negro ●.

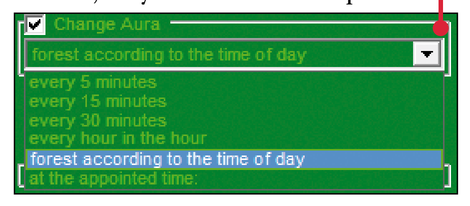


4 Las características que explicamos a continuación son comunes tanto para el bosque diurno como para el nocturno. Por ejemplo, con la función ● Brook activada se oirá el ruido de un arroyo, del que puedes regular su volumen. Mientras, con las casillas ● podrás escuchar el ruido de la lluvia y de una tormenta, respectivamente. Además, la pestaña ● te permite configurar la frecuencia de estos sonidos.

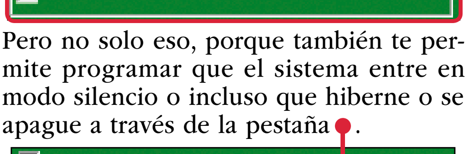
5 Entre todas las opciones disponibles de configuración, también podrás establecer que el programa se inicie cuando lo haga Windows ●



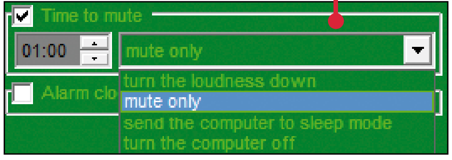
o cambiar los sonidos cada cierto tiempo, según el momento del día o a una hora predefinida, tal y como muestra la pestaña ●.



6 Asimismo, es posible configurar la hora a la que se debe silenciar la aplicación con la opción ●.



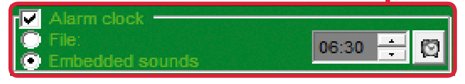
Pero no solo eso, porque también te permite programar que el sistema entre en modo silencio o incluso que hiberne o se apague a través de la pestaña ●.



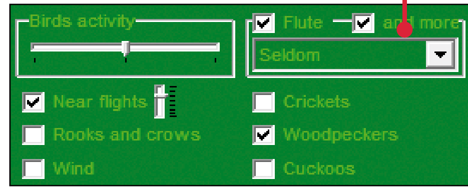
7 A estas funciones también se suma un reloj de alarma ●



que permite seleccionar una canción del disco duro haciendo doble click sobre el texto o utilizar los sonidos predefinidos por el programa, respectivamente ●.

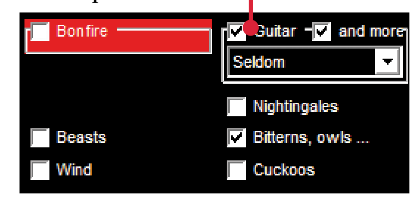


8 Hasta aquí, todas estas opciones son comunes al bosque diurno y nocturno, pero cada ambiente cuenta con sonidos configurables diferentes. Los característicos del bosque durante el día son: ●



Estos parámetros te permiten aumentar o disminuir el volumen de los cantos de los pájaros, escuchar sonidos de flautas y otros instrumentos, así como configurar su frecuencia. Además, también puedes añadir el sonido de insectos, grajos, cuervos, grillos, pájaros carpinteros, cucos y el viento.

9 En el bosque nocturno existen todas estas posibilidades ●.



Así, puedes escuchar el ruido de las hogueras, notas de guitarra, animales salvajes, el viento, ruiseñores, búhos y cucos.



Las empresas de logística necesitan llevar un control de sus vehículos, tanto de las rutas que mantienen como de las revisiones que deben seguir según su kilometraje. Para ello, Microsoft ha diseñado varias plantillas que ayudarán a los empleados de este tipo de empresas a llevar un control más sencillo y eficaz. Para saber más sobre estas y otras plantillas, visita la página oficial de la compañía en la dirección www.microsoft.es

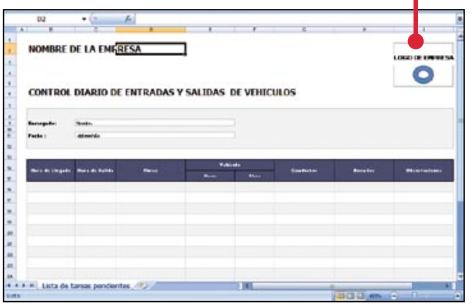
Un control más eficaz

Tener ordenados los partes de los viajes y de los vehículos que los han realizado, así como llevar un control de las revisiones que deben pasar, son tareas bastante importantes para una empresa de logística. Por ese motivo, Microsoft ha diseñado plantillas que facilitan la gestión de las principales tareas de estas compañías.

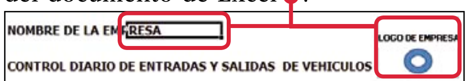
1 En una empresa de logística diariamente entran y salen decenas de camiones. Para llevar un control de estos movimientos, Microsoft ha diseñado una plantilla de Excel bajo el nombre de Control llegada y salida de camiones. Antes de empezar a utilizarla, haz una copia en tu disco duro del original incluido en el CD que acompaña a este número de Computer Hoy.

CONTROL-LLEGADA-Y-SALIDA-DE-CAMIONES

2 A continuación, abre la copia de la plantilla para poder ver su contenido.



Antes de nada, modifica el nombre de la empresa y su logo en la parte superior del documento de Excel.



Justo debajo de esta zona, hay dos campos en los que se debe incluir el nombre del supervisor y la fecha.

Encargado:	Nombre
Fecha :	dd/mm/año

3 Para llevar el control se ha incluido una tabla en la que debes introducir los datos principales de las llegadas y las salidas de los camiones.

Hora de Llegada	Hora de Salida	Rutas	Vehículo		Conductor	Horarios	Observaciones
			Marca	Placa			

Entre los campos principales están las horas de llegada y de salida, las rutas realizadas, el tipo de automóvil, quién ha realizado el viaje y los horarios seguidos.

4 Justo debajo, hay un cuadro en el que es posible incluir observaciones u otros datos que no estén incluidos en la tabla anterior.

observaciones generales

y, para completar la plantilla, un apartado para que firme el encargado del control.

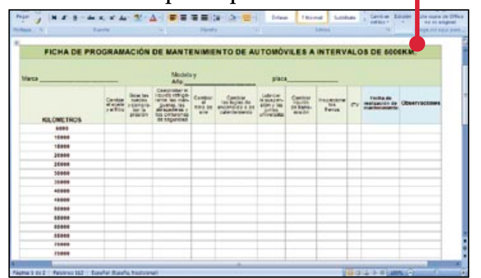
firma del responsable:________________

5 Debido a los largos viajes de los vehículos y que, además, son la principal herramienta de trabajo de las empresas, realizar revisiones periódicas y llevar un riguroso control es una tarea fundamental. Por ello, la plantilla llamada

PROGRAMACION-MANTENIMIENTO

te permitirá realizar este trabajo de una manera cómoda y eficaz. Cada documento está destinado a cubrir las revisiones de un solo vehículo.

6 Se trata de una plantilla sencilla cuyo elemento principal es una tabla.



En ella deberás anotar los principales datos del vehículo como

Marca ________ Modelo y Año: ________ placa________

y rellenar los campos según vayas realizando las revisiones. Así, en la columna vertical de la tabla te aparecerá el rodaje en franjas de 5.000 kilómetros

KILÓMETROS
5000
10000
15000
20000
25000
30000
35000
40000
45000
50000
55000
60000
65000
70000
75000
80000
85000
90000
95000
100000
105000

y en la fila horizontal los diferentes aspectos sujetos a revisión como, por ejemplo, cambiar el líquido de refrigerado, comprobar el nivel de la presión de las ruedas, sustituir el filtro del aire acondicionado o las pastillas de freno.

Cambiar el aceite y el filtro	Girar las ruedas y comprobar la presión	Comprobar el líquido refrigerante, las mangueras, las abrazaderas y los cinturones de seguridad	Cambiar el filtro de aire	Cambiar las bujías de encendido o de calentamiento	Lubricar la suspensión y las juntas universales	Cambiar líquido de transmisión	Inspeccionar los frenos	ITV

7 Como puedes ver, las dos últimas columnas de la tabla están coloreadas de diferente forma que el resto, ya que en ellas deberás anotar el día en el que se ha realizado la revisión, así como cualquier comentario adicional que quieras añadir.

Fecha de realización de mantenimiento	Observaciones

8 Cuando un trabajador viaja y hace rutas con los camiones, a la vuelta es necesario llevar un control de los gastos que ha tenido. Para ello, Microsoft ha diseñado una plantilla en la que se pueden anotar todos los gastos del trayecto Tarifas-rutas. La tabla destinada para ello

Ruta	Honorarios transportista	Combustible	Alojamiento	Dietas	Total	Tarifa

viene acompañada de un cuadro de texto en el que se explican detalladamente qué hay que escribir en cada casilla.

Instrucciónes
Ruta: indique el número de identificación de cada ruta
Honorarios transportista: indique los honorarios de cada chófer
Combustible: indique el gasto en combustible que genera esa ruta ida y vuelta
Alojamiento: indique los gastos generados por alojamiento del chófer
Dietas: indique los gastos correspondientes a manutación y otros

Entre otros datos, cada conductor deberá anotar los gastos de combustible que ha tenido durante el viaje, el precio del alojamiento, el dinero gastado en comida, así como sus honorarios. Por último, para identificar la ruta que ha realizado, es necesario que introduzca el número de identificación. Una vez terminadas todas estas anotaciones, el responsable deberá supervisar los datos y, si está de acuerdo, firmar y apuntar la fecha en la zona del documento correspondiente.

Responsable:	Indique nombre
Firma:	

Gracias a estas plantillas, la gestión de una empresa de logística será más sencilla.

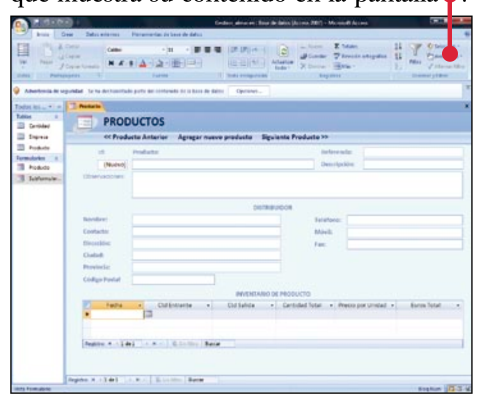


Cualquier empresa vendedora de productos, que se precie de organizada, debe llevar a cabo un inventario de sus mercancías cada cierto tiempo. No obstante, si se realiza un seguimiento continuo de la entrada y salida de cada categoría del género, es posible ahorrarse esta revisión global. Para ayudarte en esta tarea, Gestión de almacén propone crear una completa base de datos con todas las referencias de tu gama. http://office.microsoft.com/es-es

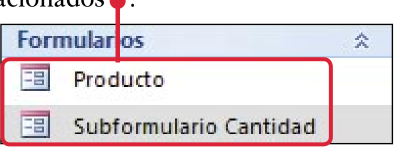
Mantén actualizado el inventario de tus productos

Para que sepas en todo momento cuántas unidades de un producto en concreto tienes disponibles en stock, la plantilla Gestión de almacén incluye un amplio perfil para cada artículo, los datos de contacto de su distribuidor principal y un extracto detallado de sus pedidos en curso, de entrada y salida. Además, puedes añadir tantas referencias de la mercancía como desees.

1 Una vez que tengas el documento de la plantilla guardado dentro de la memoria de tu ordenador personal, haz doble click sobre su icono. Con la ayuda del ratón. Como consecuencia de esta operación, aparece en pantalla la presentación de la plantilla abierta por el formulario Producto que muestra su contenido en la pantalla.



2 En el caso de que ya tengas lo suficientemente extendida la columna Todos los objetos de Access, puedes comprobar cómo, en realidad, esta plantilla está compuesta por tres tablas diferentes (Tablas: Cantidad, Empresa, Producto) y sus correspondientes formularios relacionados.



Sin embargo, a la hora de cargar todos los datos relacionados con tus productos tan solo es necesario acudir a la ventana general PRODUCTOS.

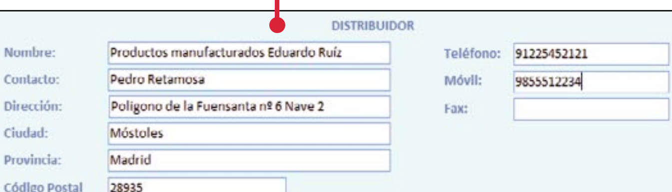
3 Ahora, busca en la parte superior la entrada Agregar nuevo producto, y selecciónala con la ayuda del ratón. Al instante, todos los campos del formulario aparecerán en blanco, con la excepción del que lleva por nombre Id:. En realidad, este es un dato autonumérico que el sistema genera de forma independiente para asignar a cada producto un orden de creación. De esta forma, en cuanto que introduzcas cualquier dígito en uno de los campos a tu elección, el número concedido ocupará su correspondiente lugar al instante.

4 Luego, utiliza el resto de campos que aquí aparecen para completar los datos principales del producto.



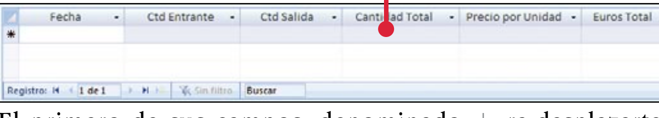
De este modo, usa la entrada Producto: para otorgar un nombre al artículo en venta que le distinga claramente de alguna otra referencia similar. No obstante, para definir con mayor detalle su categoría, puedes utilizar el campo Referencia: para incluir en él un código numérico representativo, o la entrada Descripción: para añadir algún tipo de clase de surtido. Asimismo, como parte del perfil, puedes incluir anotaciones más extensas dentro del texto Observaciones:.

5 Después, presta atención a la parte intermedia del formulario, en donde se describen todos los datos de contacto del distribuidor del producto.

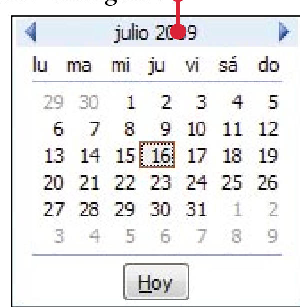


Llegados a este punto, debes comprender que se trata de incluir la información de la empresa relacionada más representativa, a la cual se llamará en caso de duda con algún pedido de este producto en concreto.

6 En tercer lugar, presta atención al margen inferior de la ventana en donde se incluye la tabla INVENTARIO DE PRODUCTO.

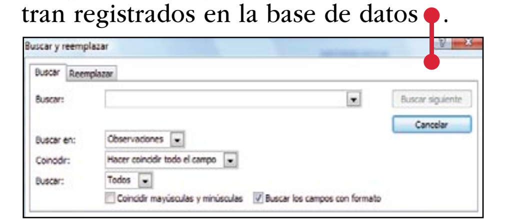


El primero de sus campos, denominado Fecha, sirve para relacionar la revisión del inventario con un día en concreto. Asimismo, al colocar el cursor sobre su casilla se activa el icono. Después, tras ser marcado éste, aparece un calendario emergente



que facilita la tarea de seleccionar una jornada en particular. Hecho esto, rellena el resto de apartados teniendo en cuenta que algunos solo pueden almacenar contenidos numéricos, una circunstancia que, llegado el caso, te recordará la ventana informativa.

7 Cuando hayas introducido todos los artículos que te interesa inventariar de forma periódica, puedes acudir a cualquiera de las referencias almacenadas a través de la función superior. Al pulsar este control, al instante aparece un menú emergente que facilita la búsqueda de los productos que se encuentran registrados en la base de datos.



Luego, introduce en el campo Buscar: la palabra clave que servirá de patrón para localizar el artículo, y elige en la pestaña desplegable Coincidir: la condición para utilizarlo.

8 Finalmente, una vez hayas introducido todos los datos de un determinado producto y de su último inventario, debes guardar la información pulsando en la entrada superior y, a continuación, haciendo click en la opción Guardar. No obstante, recuerda que también puedes recurrir al acceso rápido para realizar esta misma tarea. Asimismo, te serán útiles los controles superiores denominados << Producto Anterior y Siguiente Producto >> para desplazarte de una ficha de producto a otra consecutiva.